



Умная
Усадьба

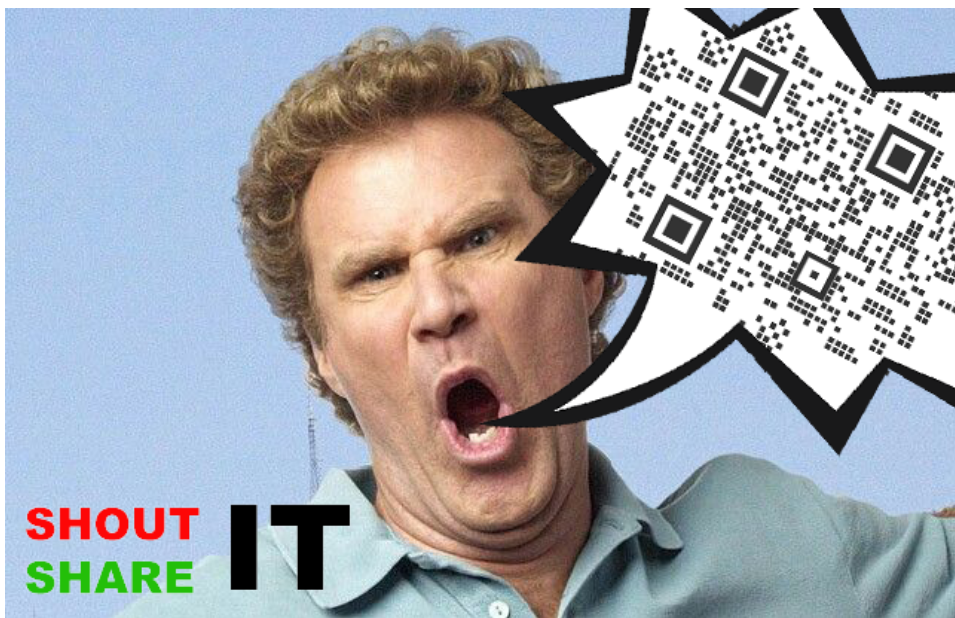


Анна Зорина

ПРЯНОСТИ

ВЫРАЩИВАНИЕ, ЗАГОТОВКА,
ПРИМЕНЕНИЕ

Анис, базилик, горчица, иссоп, кориандр,
любисток, майоран, чабрец, тмин...



Annotation

На протяжении многих тысячелетий пряности верно служат человеку. Они не только улучшают вкус нашей пищи, но и занимают достойное место в арсенале лечебных средств. Пряности обладают особенной способностью подавлять бактерии и тем самым способствовать более длительному сохранению пищи. Вместе с тем подавляющее большинство пряностей способствуют выведению различного рода шлаков из организма, очищать его от механических и биологических засорений, а также служить в нем катализаторами в ряде ферментативных процессов. Но, чтобы правильно, со знанием дела и с пользой употреблять пряности, надо хорошо знать их сущность и свойства. Читайте книгу, узнайте, как правильно выращивать и заготавливать пряные растения, как применять их в кулинарии и медицине.

- Анна Зорина



- Предисловие

- Посадки пряных растений

- Условия выращивания пряностей

- Заготовка пряных трав

- Пряные растения

- Анис обыкновенный



- Выращивание аниса обыкновенного

- Применение аниса в кулинарии

- Применение аниса в медицине

- Противопоказания к употреблению аниса

- Базилик



- Выращивание базилика

- Применение базилика в кулинарии

- Применение базилика в медицине

- Горчица



- Выращивание горчицы салатной

- Применение горчицы в кулинарии

- Применение горчицы в медицине

- Душица



- Выращивание душицы

- Применение душицы в кулинарии

- Применение душицы в медицине
- Имбирь
 -
 - Выращивание имбиря
 - Применение имбиря в кулинарии
 - Применение имбиря в медицине
- Иссоп
 -
 - Выращивание иссопа
 - Применение иссопа в кулинарии
 - Применение в медицине
- Индау (руккола)
 -
 - Выращивание индау
 - Применение индау в кулинарии
 - Применение индау в медицине
- Кориандр (кинза)
 -
 - Выращивание кориандра
 - Применение кориандра в кулинарии
 - Применение кориандра в медицине
- Лавровый лист
 -
 - Выращивание лавра
 - Применение лаврового листа в кулинарии
 - Применение лаврового листа в медицине
- Любисток
 -
 - Выращивание любистока
 -
 - Выращивание любистока на зелень через рассаду
 - Применение любистока в кулинарии
 - Применение любистока в медицине
- Майоран
 -
 - Выращивание майорана
 - Применение майорана в кулинарии
 - Применение в медицине
- Мелисса
 -
 - Выращивание мелиссы
 - Применение мелиссы в кулинарии
 - Применение в медицине

- Мята
 - - Выращивание мяты
 - Применение мяты в кулинарии
 - Применение мяты в медицине
- Петрушка
 - - Выращивание петрушки
 - Применение петрушки в кулинарии
 - Применение петрушки в медицине
- Розмарин
 - - Выращивание розмарина
 - - Розмарин на подоконнике
 - Применение розмарина в кулинарии
 - Применение розмарина в медицине
- Сельдерей
 - - Выращивание сельдерея
 - Применение сельдерея в кулинарии
 - Применение сельдерея в медицине
- Чабрец
 - - Выращивание чабреца
 - Применение чабреца в кулинарии
 - Применение чабреца в медицине
- Тмин
 - - Выращивание тмина
 - Применение тмина в кулинарии
 - Применение тмина в медицине
- Укроп
 - - Выращивание укропа
 - Применение укропа в кулинарии
 - Применение укропа в медицине
- Фенхель
 - - Выращивание фенхеля
 - Применение фенхеля в кулинарии
 - Применение фенхеля в медицине
- Хрен
 -

- Выращивание хрена
- Применение хрена в кулинарии
- Применение хрена в медицине
- Чабер
 -
 - Выращивание чабера
 - Применение чабера в кулинарии
 - Применение чабера в медицине
- Шафран
 -
 - Выращивание шафрана
 - Применение шафрана в кулинарии
 - Применение шафрана в медицине
- Эстрагон
 -
 - Выращивание эстрагона
 - Применение эстрагона в кулинарии
 - Применение эстрагона в медицине

Анна Зорина
**Пряности. Выращивание, заготовка,
применение**

© «Центрполиграф», 2016

Предисловие

Сплошь и рядом не только в быту, но и в кулинарии и даже в научной литературе путают пряности, специи, приправы и просто душистые вещества, используемые для ароматизации некоторых пищевых продуктов. Между тем каждый из перечисленных терминов относится только к одной определенной группе веществ, наделенных совершенно отличными от других групп свойствами.

Пряности – продукт исключительно растительного происхождения. Однако все пряности объединяет, прежде всего, та роль, которую они играют в кулинарии, и в этом их истинная ценность.

К сожалению, вопрос о пряностях мало разработан. Отсюда в кулинарной практике существует путаница между пряностями, приправами и ароматизаторами, что ведет как к ограничению использования пряностей, так, отчасти, и к неправильному их применению.

На протяжении многих тысячелетий пряности верно служат человеку. Они не только улучшают вкус нашей пищи, но и занимают достойное место в арсенале лечебных средств. Но, чтобы правильно, со знанием дела и с пользой употреблять пряности, надо хорошо знать их сущность и свойства.

Пряные растения накапливают в листьях, корнях, стеблях ароматические вещества. Этим они были интересны людям с глубокой древности. Их сначала использовали в различных ритуалах, а позднее как вкусовые приправы для пищи и как лекарственные растения.

Приправы придают пище только определенный вкус – соленый, кислый, сладкий, горький и их сочетания – кисло-сладкий, горько-соленый и т. д.

Ароматические вещества способны придавать пище только аромат, например: роза, какао, иланг-иланг, жасмин, эссенции.

Пряности же сообщают аромат в сочетании с характерным привкусом, заметным лишь в пище и особенно при нагревании. Это сочетание и создает своеобразный не столько душистый, сколько душноватый, плотный аромат, который мы и называем пряным и который в большинстве случаев сопровождается легким жжением.

Пряности не применяют в значительных количествах, как приправы (например, барбарис, слива, айва, гранат), и они не могут служить самостоятельными блюдами, как, к примеру, томатная паста или болгарский перец, которые можно есть с

хлебом. Пряности употребляются лишь как добавки, необходимые для придания пище определенного акцента (иногда решающего).

Если мы увеличим дозу пряностей, то получим совершенно обратное воздействие на пищу, к появлению вместо приятного желаемого аромата – резкой, неприятной горечи.

Эта особенность пряностей обуславливает их место в кулинарии в отличие от приправ и ароматизаторов, пряности можно применять лишь в процессе приготовления пищи и в крайне малых дозах.

Кроме того, пряности обладают особенной способностью подавлять бактерии (бактерицидность), главным образом, бактерии гниения, и тем самым способствовать более длительному сохранению пищи (консервированию). Вместе с тем подавляющее большинство пряностей способствуют выведению различного рода шлаков из организма, очищать его от механических и биологических засорений, а также служить в нем катализаторами в ряде ферментативных процессов. Поэтому большинство пряностей применяется и особенно в прошлом применялись в медицине как лекарственные вещества. В этих случаях концентрация их повышается и длительность применения увеличивается по сравнению с применением в кулинарии.

Эта особенность пряностей объясняет широкое ее использование в кулинарии жаркого климата.

Употребление пряностей вместе с пищей способствует более полноценному усвоению пищи, стимулирует очистительные, обменные и защитные функции организма.

Пряности – это разнообразные части растений, обладающие каждая специфическим устойчивым ароматом (запахом), разной степенью жгучести и отчасти привкусом. Будучи употреблены в крайне малых дозах (в качестве добавок к пище), они способны придать любому пищевому продукту эти свои свойства и изменить тем самым его вкус в желательном нам направлении, а также повысить сохранность (консервацию) пищевых продуктов и содействовать наилучшему усвоению их нашим организмом, стимулируя не только пищеварительный процесс, но и многие другие функции организма.

Известно более 200 видов пряных растений. Это лианы, кустарники или деревья, такие как черный перец, корица, гвоздика, перец душистый, ваниль, мускатный орех и другие. Используют корни (хрен), корневища (аир, имбирь), луковичы (чеснок, лук), внутреннюю кору вечнозеленого растения (корица), нераскрывшиеся цветочные почки (гвоздика, каперсы), пестики и рыльца цветущего луковичного растения (шафран), всю зеленую массу (укроп, эстрагон, петрушка), листья (лавр), плоды и их

части (красный перец), высушенные семена (горчица, анис, тмин).

Пряные растения умеренной зоны – это ароматические травы: анис, тмин, сельдерей, кориандр, ажгон, петрушка, пастернак, фенхель, кароподиум, мелисса, базилик, майоран, мята, тимьян, горчица, кресс-салат, эстрагон, бархатцы, чернушка.

Все народы всех времен стремились иметь у себя пряности, которые ценились у них наравне с золотом, серебром, мехами и шелками.

При повседневном приготовлении вкусной и питательной пищи, а также при консервировании овощей и фруктов важным компонентом являются пряные растения. Они делятся на:

- пряно-ароматические (обладающие оригинальным запахом);

- пряно-вкусовые (со специфическим вкусом).

Исследованиями установлено, что пряно-ароматические и пряно-вкусовые растения обладают консервирующими, антисептическими, бактерицидными и лекарственными свойствами.

Входящие в состав пряностей эфирные масла, другие ценные физиологически и биологически активные вещества улучшают кулинарные качества продуктов, возбуждают деятельность вкусовых и пищеварительных органов, вызывают аппетит, усиливают усвояемость пищевых продуктов, благоприятно влияют на обмен веществ, на деятельность нервной и сердечнососудистой систем, на общее состояние человека.

Посадки пряных растений

Пряные растения можно выращивать на подоконнике, балконе, лоджии и на участке.

Садик на подоконнике при правильном уходе обеспечит бесперебойную поставку пряностей не зависимо от сезона. Для получения растениями достаточного для их нормального развития количества световых люксов, необходимо использовать фито-лампы. Регулярные полив, питательные подкормки и ежедневная подсветка – три правила, которые гарантируют наличие свежайшей зелени на кухне. На подоконнике можно смело вырастить зеленый лук, укроп, петрушку, базилик, шпинат, рукколу, кресс-салат и другие виды салатов, розмарин, кинзу и мяту.

На балконе зелень высаживают в контейнерах, так же как и обыкновенные комнатные цветы. Поскольку различным видам растений необходимы индивидуальные режимы ухода, нельзя высаживать их в один контейнер. На балконе можно выращивать весь ассортимент с подоконника, кроме того – фенхель, тмин и другие.

Пряный сад – это великолепное украшение участка, которое также приносит несомненную пользу.

Если есть земельный участок, можно создать приподнятые грядки, они быстрее прогреваются и поэтому работы можно начинать гораздо раньше, что немаловажно для получения первой зелени к столу.

Формировать клумбы с пряными растениями можно по принципу цветочных клумб.

Для многолетних и однолетних растений лучше отводить отдельные территории. Место для таких клумб лучше выбирать с учетом доступности к растениям, если придется пользоваться ими в свежем виде. Место следует выбирать не на задворках усадьбы, а на видном месте, можно ближе к месту приготовления пищи. Эти растения красиво цветут, имеют необычную форму листы, поэтому, если правильно их высадить, могут стать прекрасным украшением вашего участка. А если вы решили выращивать их дома, они станут изумительным украшением вашего подоконника или лоджии, балкона.

Форма клумбы может быть любой: круглой, квадратной, треугольной. Самые высокие растения такие, как тмин, фенхель, эстрагон, посадите в центре. Чтобы они не затеняли другие растения. Из красивоцветущих пряных растений в центре можно посадить огуречную траву с ярко-голубыми съедобными цветками

и красную лебеду с яркими красивыми листьями. По бордюру можно высадить растения с изящными листьями – кервель, кудрявую петрушку, тимьян, чабер.

Если вы отвели для однолетних растений специальное место, то сделали правильно. На этом месте обязательно посейте базилик, кервель, укроп, листовую горчицу и другие растения по своему выбору, желанию и вкусу.

Непременным элементом сада на участке является огород, и посему даже самые незамысловатые грядки будут смотреться естественно.

Высаживая растения, постарайтесь, чтобы наиболее высокие, крупные из них располагались в центре клумбы. Чтобы они не затеняли другие растения, соорудите им легкую опору из прутьев или проволоки. Остальные, более мелкие пряные травы, должны группироваться вокруг высоких растений. Для того чтобы пряности хорошо росли и имели тот самый, ярко выраженный запах и вкус, клумбу лучше расположить на солнечном месте и чаще поливать.

Совсем не обязательно все травы высаживать прямо в землю. Часть из них можно посадить в горшках без дна и пластиковых контейнерах, например, мяту – ведь корни ее способны распространяться на большой площади.

Не нужно забывать и о декоративных функциях пряного сада-огорода. Использование оригинальных контейнеров и других элементов садовой архитектуры, а также своевременная замена однолетников сделают садик уникальным и привлекательным.

Условия выращивания пряностей

Определив какие пряные травы можно посадить на даче, выберите метод их высадки, это может быть посев в открытый грунт или рассадный способ. Конечно, семенной метод менее затратный, но потребует от вас большего усердия и внимательности. Готовая рассада в горшках из садового центра не принесет вам особых хлопот. Место для будущего пряного садика готовят заранее. С наступлением осени проводится перекопка и ликвидация сорняков. Если вы самостоятельно будете выращивать рассаду, в марте необходимо приобрести все семена и подготовить почву. У тех, кто собирается приобрести готовую рассаду, есть время до мая.

Когда почва достаточно хорошо прогреется под весенними солнечными лучами, ее разрыхляют и освобождают от остатков сорняков. Участок размечают и выкладывают дорожки и бордюры.

Стандартные требования к посадкам – несколько часов солнечного освещения в течение дня, хорошо дренированные почвы, достаточно регулярный сбор урожая, чтобы сохранять растение компактным, и замена многолетних растений каждые три или четыре года. Необходимо контролировать сильно разрастающиеся растения, таких как мята. Большинство трав можно вырастить из семян, но лучше купить готовую рассаду в горшках в садовом центре. Кустарниковых трав, таких как розмарин, вам будет достаточно в одном экземпляре, но травянистых растений меньшего размера, таких как петрушка, понадобится несколько. Устройте травяной сад как можно ближе к дому – сбор трав, если грядка расположена в дальнем конце сада, как правило, не удобен в сырую погоду.

Использование пряно-ароматических растений в садовом дизайне необыкновенно увлекательно. Опираясь на древние традиции и современный опыт, вы можете создать весьма оригинальный и нарядный сад ароматных трав на участке.

Многие пряные растения лучше выращивать рассадным способом, например, сельдерей, майоран, базилик. При покупке рассады выбирайте закаленные растения, они отлично адаптированы к условиям открытого грунта. Преимущества рассады – хорошо развитая корневая система, ускоренное развитие вегетативной массы и сокращенный период до момента сбора урожая.

Заготовка пряных трав

Чтобы использовать надземную часть растений в качестве пряных добавок, их надо собрать в период полного развития (когда рост листьев закончен или растение находится в фазе полного цветения). Такие заготовки растений, как правило, проводят летом.

Собирать сырье надо в хорошую сухую погоду, днем или под вечер, когда на листьях не будет росы. Садовые растения накануне сбора желательно не поливать. Хороший полив лучше сделать после сбора сырья – для лучшего роста новых листьев или стимулирования образования соцветий.

Хорошо высушенное сырье ломкое, легко крошится от прикосновения. Оно имеет красивый зеленый или другой естественный цвет, без дефектов и повреждений. Чтобы сохранить естественный цвет растения, его сушить лучше под газетой: разложите измельченное растение тонким слоем на ровной поверхности и накройте бумагой. Не забывайте перемешивать ваши заготовки. Хранить сухое сырье лучше в стеклянных банках или бумажных пакетах типа «крафт».

Для небольшой семьи заготавливать много сухого сырья на зиму не стоит, так как высушенные эфирномасличные растения хранятся не более года. Начав делать заготовки и использовать эфирномасличные растения для приготовления блюд, в скором времени вы оцените и решите – сырье каких пряных трав, и какие объемы вашей семье требуется заготавливать впрок на срок до года.

Собирайте урожай на надлежащей стадии роста – выбирайте по мере надобности для немедленного использования, когда растения активно растут, и также некоторое количество для сушки. Большинство трав может быть высушено для зимнего употребления, но везде, где возможно, базилик, петрушка, мята, шнитт-лук и кервель должны использоваться свежими. Сушить травы можно развешивая их пучками или раскладывая на подносе при температуре приблизительно 26–32 °С. Подходящее место – сушильный шкаф или оранжерея. После начального подсушивания в тепле травы можно держать при обычной комнатной температуре в течение приблизительно около 2-х недель, переворачивая их ежедневно, пока они не станут хрустящими. Измельчите их, отбросьте жесткие стебли и храните в воздухопроницаемом контейнере в прохладном темном месте.

Глубокое замораживание произвело революцию в сохранении мягколиственных трав в кубиках льда. Заполните формы для

кубиков льда нарезанными и бланшированными травами и долейте воды. Заморозьте и затем храните в полиэтиленовых пакетах в морозильнике. Для использования положите кубик льда с травами в блюдо или кастрюлю во время приготовления пищи.

Можно мелко измельчить травы, сложить в полиэтиленовый пакет и быстро заморозить. Заполнить пакет на 1/3. Такой способ позволит в зимнее время использовать такие пряности как укроп, петрушку в салаты, они быстро размораживаются и выглядят свежими, не теряя вкуса.

Пряные растения

Анис обыкновенный

Анис обыкновенный – одно из древнейших эфирномасличных растений. Его плоды, а также эфирное масло, получаемое из них, широко используются в медицине, парфюмерно-косметическом производстве и пищевой промышленности.

В 30-х гг. прошлого столетия анис был завезен в Россию в Воронежскую губернию и в настоящее время широко культивируется в основном на европейской части России. Растения аниса культивируются из-за ценности семян. При созревании в них накапливается до 5 % эфирного масла, основной компонент которого анетол. Анисовое масло – это прозрачная, бесцветная или слегка желтоватая жидкость с характерным запахом и сладковатым вкусом без горечи. Плоды аниса и анисовое эфирное масло применяют как отхаркивающее средство, часто добавляя в детские микстуры. Оно оказывает стимулирующее действие на секреторную функцию пищеварительного тракта; входит в состав слабительного, грудного и желудочного чая. Масло обладает дезинфицирующим свойством, применяется также для натирания рук и лица с целью предохранения от укусов комаров. Анисовое масло, растворенное в спирте или подсолнечном масле в отношении 1:100, – прекрасное средство в борьбе с птичьими клещами, пухоедами, вшами и блохами.

Выращивание аниса обыкновенного

Возделывать анис на приусадебном участке можно на любых почвах, за исключением тяжелых, сырых, глинистых и солонцеватых. Предшественниками аниса могут быть зернобобовые, овощные культуры и картофель. Нельзя высевать анис после кориандра, так как трудно очистить посев от упавших в почву его семян.

Всходы аниса при благоприятных условиях появляются на 14–15-й день после посева и в первую половину вегетации растут и развиваются медленно. Вот почему основная и предпосевная подготовки почвы имеют важное значение. Участок должен быть ископан на глубину 22–25 см за месяц до наступления заморозков. Осенью по мере появления сорняков проводят мотыжение почвы. Весной при подсыхании почвы участок выравнивают граблями, затем его рыхлят мотыжкой на глубину 4–5 см, вновь выравнивают граблями и слегка уплотняют, оставляя взрыхленным верхний слой.

Минеральные удобрения лучше вносить осенью при вскапывании участка из расчета 20–25 г/м² азотных и 25–30 г/м² фосфорных удобрений. Подкормка азотными удобрениями может проводиться в фазу стеблевания в дозе 10–15 г/м². При подкормке удобрения вносят на глубину 5–7 см. При отсутствии дождя после внесения удобрений проводят полив.

Наличие в оболочке семян эфирного масла затрудняет их прорастание. Поэтому перед посевом семена проращивают. После того как появятся 3–5 % проростков, семена подсушивают и высевают на глубину 3–7 см одним из трех способов: широкорядным – ширина междурядья 45 см, норма высева 1,3 г/м²; ленточным двухстрочным – ширина между лентами 45 см, между строчками в ленте 15 см, норма высева семян 1,5 г/м²; сплошным – ширина между строчками в ленте 15 см, норма высева 1,8 г/м². Выбор способа посева зависит от чистоты участка: чем чище участок, тем гуще может быть посев.

Уход за участком заключается, во-первых, в поперечном бороновании его граблями до и после появления всходов. Довсходовое боронование проводят на 4–5-й день после посева, но не позднее начала прорастания семян в почве; боронование по всходам проводят в фазу 3–9 настоящих листочков. Дальнейший уход заключается в рыхлении междурядий и прополках.

Убирают анис, когда семена приобретают зеленоватую окраску. Лучше всего срезать растения на высоте 10–12 см от поверхности почвы, а затем разложить их для просушивания на чердаке, под навесом, на веранде. Через 3–5 дней обмолачивают и очищают семена от примесей, еще раз проводят естественную сушку (искусственную огневую сушку можно проводить при температуре не выше 40 °С) и сохраняют при влажности 13–14 % для употребления. С 1 м² можно получить 100–150 г семян. Хранят их в закрытой таре. Срок годности сырья три года.

Применение аниса в кулинарии

В кулинарии анис первыми начали активно использовать англичане, которые стали добавлять его в повидло, джемы и имбирные пряники, в которых анис был обязательным компонентом.

Если в лекарственных целях используются только семена аниса, то в кулинарии в ход идут все наземные части этого растения. Зелень аниса кладется в салаты и во вторые блюда.

Часто анисом приправляют морскую рыбу, что особенно популярно в странах Средиземноморья.

Семенами аниса ароматизируют некоторые крепкие

алкогольные напитки. В сладкие алкогольные напитки традиционно добавляют анисовое масло.

Засохшие анисовые зонтики используются при приготовлении овощных консервов, в приготовлении мяса.

Выбирая семена аниса для использования их в кулинарии, нужно обращать внимание на цвет. Качественные плодики аниса обладают светло-коричневым оттенком и пахучим запахом. А темные плоды говорят о том, что их или собрали не во время, или они уже давно лежат на прилавке.

Применение аниса в медицине

Анис часто добавляется в лекарственные препараты с целью улучшения их вкусовых качеств.

Анисовый настой является классическим средством от кашля. Одну чайную ложку измельченных семян аниса нужно залить стаканом кипятка. Это же средство превосходно помогает при воспалении десен и носоглотки, плохом запахе изо рта, от метеоризма. Семена аниса можно заваривать вместо чая или вместе с чаем. Такой напиток, кроме вышеописанного действия, превосходно укрепляет нервы. В анисовый чай можно добавлять также и тмин, и (или) фенхель.

При проблемах желудочно-кишечного тракта, тошноте и метеоризме, применяются различные фармацевтические средства с использованием аниса.

Спиртовая настойка из аниса готовится следующим образом. Анисовые семена заливаются семидесятиградусным спиртом. Настаивается в течение недели, после чего процеживается. Принимается до 10 раз в день по 10–15 капель внутрь.

Отвар из анисовых плодов: две столовые ложки плодов аниса в течение пятнадцати минут кипятятся в одном литре воды. Принимать нужно процеженный отвар трижды в день по половине стакана.

Древние восточные врачеватели рекомендовали жевать анис для крепости и красоты зубов и приятного запаха во рту.

Древние рецепты от кашля заключались в приеме анисового настоя: одну столовую ложку плодов аниса нужно залить небольшим количеством воды и закипятить. Растворить в настое одну чайную ложку меда и добавить немного воды. Принимать жидкость по пять столовых ложек на протяжении всех суток.

Анис удачно применяется в косметике. При уходе за кожей он тонизирует её, придает ей подтянутый вид.

Противопоказания к употреблению аниса

При беременности принимать препараты аниса нельзя. Также противопоказанием является любое хроническое заболевание желудочно-кишечного тракта.

Базилик

Базилик – полезное растение, специя, медонос и незаменимый ингредиент многих кухонь мира. Душистый базилик богат эфирными маслами. Помимо кулинарии, базилик используют в натуральной домашней косметике на травах. Если обеспечить базилику подходящие условия, он будет охотно расти на огороде, в горшке на патио, в ящике на балконе и на солнечном кухонном окне дома.

Базилик душистый, или камфорный, или обыкновенный – самый распространенный вид, растение до 80 см высотой с терпким гвоздичным вкусом.

Разновидности душистого базилика: коричный, или мексиканский – растение с коричневым вкусом до 50 см в высоту, с фиолетовыми цветками; мелколистный – растение с маленькими и узкими листьями и сладким, почти не терпким вкусом; анисовый, или тайский – растение с серебристыми листьями и сильным анисовым запахом, часто используется в тайской кухне; кустовой – растение с мелкими листьями и кустистой манерой роста; лимонный гибридный – растение с сильным лимонным запахом и вкусом (часто используют в рыбных блюдах); фиолетовый – базилик с красно-фиолетовыми листьями, наиболее популярный в Кавказской кухне (под названием рейган). Этот базилик более теплолюбив и менее высок, чем обыкновенный.

Выращивание базилика

Многие садоводы растят базилик из семян. Семена засевают в небольшие ящики в почву для рассады, слегка присыпают сверху, увлажняют и накрывают прозрачным пакетом или пленкой, чтобы поддерживать влажность. В теплом месте семена прорастают через 5–7 дней. Когда растения достигнут высоты 5 см, можно аккуратно пересадить их на постоянное место: в огород, ящик или другой контейнер. После появления 4–6 листьев, верхушку растения следует прищипнуть, чтобы оно разрасталось в ширину и кустились.

Самый простой и быстрый способ его размножения – черенкование. То же самое можно сделать и с растущим базиликом из магазина. Базилик настолько легко укореняется, что можно даже укоренить отрезанные стебли из магазина, при условии, что они свежие. Нарезанные с верхушки или середины стебля черенки базилика поставьте в воду, они пустят сильные корни уже дней через 5–7, а через пару недель готовые молодые

растения можно будет высаживать на постоянное место.

Главные условия успешного выращивания базилика – солнечное место, тепло и регулярные поливы при условии отличной водопроницаемости грунта. Как и многие другие травы и овощи, базилик отлично растет в горшке или ящике, наполненном легкой структурной почвой. Растущие в контейнерах травы могут нуждаться в удобрении. Используйте азотное удобрение, которое стимулирует прирост зеленой массы. На зиму горшки с базиликом можно перенести в теплое помещение или поставить дома на кухонное окно. При наличии подсветки, базилик можно выращивать на подоконнике круглый год.

Насыщенный вкус базилика любим не только людьми, но и садовыми вредителями. Базилик следует защищать от слизней и улиток.

Выращивайте базилик рядом с томатами, спаржей, различными капустами, сладким и острым перцем.

Как и многие другие травы, базилик лучше собирать, не вырывая основное растение. Для этого регулярно обламывайте или отрезайте верхушки побегов с несколькими листьями. Такой сбор стимулирует дальнейший пышный рост зелени и сохранность растений на долгое время. Если вам нужно собрать много базилика для заготовки впрок, срезайте весь стебель, оставляя 4 нижних листочка (из пазух скоро вырастут новые сочные листья). Если на растении появляются бутоны, сразу же обрывайте их, если растите базилик для сбора листьев, а не цветов.

Применение базилика в кулинарии

Эта пряность используется для приготовления самых изысканных блюд в лучших ресторанах всего мира.

В пищевой промышленности базилик применяют для ароматизации колбас, консервированных мясных продуктов, также используют при копчении.

В качестве ароматизатора его добавляют в различные спиртные напитки в ликеро-водочной промышленности, в первую очередь, в ликеры. В качестве пряности он широко используется как в свежем, так и сухом виде.

Свежая зелень идет в супы, холодные блюда, салаты. Молодые листья, мелко нарезав, добавляют в пасты и бутербродное масло. В разных национальных кухнях Европы базилик добавляют также к рыбе, яйцам, томатам, зеленым овощам, сыру. Его в любом виде часто применяют при

изготовлении пиццы, кетчупов, соусов, подливок, заправок, особенно для макарон. Свежую или сушеную зелень кладут в супы, вегетарианские блюда из бобовых и зеленных культур, в том числе соленых или квашеных (например добавляют к капусте), а также в блюда из мяса. Молодые побеги и листья являются хорошим средством для отдушки уксуса, который в смеси с базиликом придает особый привкус салатам и соусам. В домашней кулинарии измельченными сушеными листиками базилика улучшают вкус колбас, кнелей, паштетов.

В кухне народов Средиземноморья его добавляют в блюда из морепродуктов.

Употребляется базилик также при мариновании овощей, особенно огурцов и кабачков. В смеси с различными пряностями базилик способствует созданию великолепных, ни с чем не сравнимых ароматов.

Кулинары Средней Азии делают пряную смесь из сухих листьев базилика с добавлением розмарина и других трав.

Хорошо сочетается он также с петрушкой, мятой, кориандром, эстрагоном.

В первые блюда, вареные и жареные вторые блюда базилик закладывают за 10–15 минут до готовности, в фарш добавляют во время приготовления. Средняя норма закладки на одну порцию свежей зелени – 2–5 г. В сушеном виде базилика требуется меньше – примерно 0,5 г на порцию.

Применение базилика в медицине

Народная медицина издавна использует это растение для лечения воспалительных заболеваний почек и мочевого пузыря с помощью отваров. Настоями лечат метеоризм, заболевания желудка, потерю аппетита и гипотонию.

С помощью наружных средств из базилика лечат раны, в том числе гнойные, а также заболевания полости рта и ангины.

При бронхиальной астме и кашле используют препараты из базилика для достижения отхаркивающего эффекта. Обезболивающее действие оказывают настои и отвары при локальных болях – например, при больном зубе или во время критических дней.

Базилик – хорошее тонизирующее средство. Он повышает иммунитет, укрепляет организм после различных инфекционных заболеваний. Препараты базилика помогают при инфекциях верхних дыхательных путей, воспалительных заболеваниях почек и при проблемах в системе кровообращения. Его целительные свойства используются при борьбе с депрессивными состояниями,

при укреплении центральной нервной системы. Поэтому базилик используется при восстановлении физических и эмоциональных сил, помогает снять чувство страха и тревоги. Если положить сухую траву базилика около постели – сон будет спокойнее. Для этой цели можно также принимать настой или отвар травы.

Базилик считается афродизиаком – то есть он способствует повышению сексуальной потенции партнеров, а также помогает снять головную боль, нервное напряжение, расслабиться.

С помощью эфирного масла базилика снимаются различные спазмирующие состояния, проходят мигрень и головная боль. Им хорошо удаляются бородавки. Ванна с базиликовым маслом – это рай для принимающих ее. Такая процедура отлично расслабляет, успокаивает, приводит в порядок нервы и голову, придает сил и энергии.

Горчица

Горчица как пряновкусовое растение используется достаточно широко. Она относится к группе пряностей, имеющих остро-горький вкус и слабый аромат. У нас в стране произрастает несколько видов горчицы: это горчица сарепская, белая, черная и сорные – полевая и рассеченная.

Все виды горчицы – хорошие медоносы и хорошие сидераты.

В практике овощеводства возделывается горчица сарепская (синонимы: салатная или листовая, сизая, русская).

Горчица салатная – однолетнее скороспелое холодостойкое растение. Отличительной особенностью ее является наличие в технической спелости розетки, состоящей из сочных листьев, используемых в качестве салатной зелени. От массовых всходов до технической спелости проходит 20–35, до созревания семян – 80–115 дней.

Зелень горчицы салатной чаще используют в свежем виде: для салата, как гарнир к мясным и рыбным блюдам, а также варят, тушат, квасят, консервируют.

Горчица салатная – популярная овощная культура в странах Востока.

Выращивание горчицы салатной

Для выращивания горчицы салатной в открытом грунте подбирают плодородные почвы со слабощелочной или нейтральной реакцией. Лучшими предшественниками являются картофель, все овощные культуры, за исключением семейства Капустные.

Основную обработку почвы проводят осенью, под которую на бедных почвах вносят 4 кг на 60 м² перегноя, 1 кг суперфосфата на 100 м², 75 г на 10 м² калийной соли. На плодородных почвах нормы внесения удобрений уменьшают. Кислые почвы известкуют (2–4 кг извести на 10 м²). При массовом появлении сорняков проводят культивацию зяби.

Поливы проводят в зависимости от состояния посевов и влажности почвы. Убирают товарную продукцию – зелень – в фазу хорошо развитой розетки листьев, до начала выбрасывания цветоносных побегов. Продукцию связывают в пучки или без связывания укладывают в ящики и транспортируют в пункты реализации. Хранят в темном прохладном месте до 2 суток.

В закрытом грунте в зимнее время можно выращивать горчицу салатную без дополнительного освещения, как

самостоятельную культуру или как уплотнитель к основной (огурец, томат), посевом семян или рассадным способом. Расход семян 2–3 г/м².

Ранней весной проводят закрытие влаги. При этом верхний слой почвы рыхлится на глубину 8–10 см. Непосредственно перед посевом почву обрабатывают комплексными почвообрабатывающими агрегатами (РВК-3 или другими).

Посев горчицы проводят в ранние сроки с шириной междурядий 45 см. При температуре воздуха 18–20 °С всходы появляются на 3–4-й день. Максимальная холодостойкость растения проявляется в фазу нарастания листьев. Хорошие результаты дают осенние посевы при условии достаточного качества влаги в почве. Для обеспечения конвейерного поступления зелени горчицу рекомендуется высевать в несколько сроков (с интервалом 7–14 дней).

Глубина посева семян – 1–1,5 см, норма высева горчицы – 3–5 г на 10 м². После посева почву прикатывают. Горчица перекрестно опыляющееся растение, поэтому при выращивании на семена необходима пространственная изоляция до 1000–2000 м.

Молодые всходы могут повреждаться крестоцветными блошками. На товарных посевах инсектициды не применяют, ограничиваясь обработкой полос вокруг участка. На небольших площадях и на приусадебных участках растения можно опылить древесной золой в утренние часы по росе.

В дальнейшем уход за растениями обычный: 3–4 рыхления междурядий, 1–2 прополки сорняков в рядках. Растение прореживают в фазу 3–4 листьев на расстоянии 8–10 см. В загущенных посевах снижаются товарные качества продукции.

Применение горчицы в кулинарии

Эта пряность известна в кулинарии практически всех стран мира.

Большинство видов горчицы используется для получения из семян масла, которое нашло применение в пищевой и парфюмерной промышленности, а также как техническое. Обезжиренный жмых семян используют для приготовления пряностей и столовой горчицы. В качестве ароматизатора приправы к горячим и холодным мясным блюдам, при засолке овощей, консервирования рыбы, приготовления пряновкусовых и пряноароматических смесей применяют и порошок из молотых семян. Горчица (как пряность) возбуждает аппетит, значительно усиливает выделение желудочного сока.

В кулинарии в качестве пряности применяются в основном маленькие семена горчицы, как в целом, так и в молотом виде, в частности, для приготовления горчичных паст и горчичного масла.

В кухне народов Индии и Пакистана горчичные семена принято перед употреблением обжаривать на растительном масле до тех пор, пока они не полопаются и не станут серого цвета. В результате такой обработки они приобретают своеобразный перечный аромат. Свежие семена горчицы являются замечательной добавкой к любой зелени. В сушеном виде их часто включают в состав различных маринадов при засолке овощей.

Столовая горчица, которую делают из растертых в порошок зерен, используется как приправа к самым различным блюдам из мяса и мясных субпродуктов: сосискам, колбасам, холодцам. Ее применение придает блюдам приятный аромат и слабый ореховый вкус.

Коричневые семена горчицы используются при изготовлении смеси «карри».

Горчицу в виде порошка или горчичной массы добавляют в приправы для салатов и всевозможные соусы. Она также неотъемлемый компонент различных майонезов.

В горячие блюда горчичный порошок добавляют осторожно, постоянно помешивая во время приготовления. Для того чтобы горчица не утратила остроты, такие блюда следует готовить на слабом огне.

Замечательно подходит горчица к домашней птице и сырным соусам.

Применение горчицы в медицине

В народной медицине семена горчицы используют для улучшения деятельности желудочно-кишечного тракта, как слабительное, рвотное при малярии, отравлений, в качестве успокоительного средства.

При простудных заболеваниях, плевритах, ревматизме, радикулите, при бронхитах и пневмонии, неврите: применяются горчичники и горчичные ванны: 250–400 г горчичного порошка размешать, подливая к нему теплую (не горячую) воду до консистенции жиденькой кашицы, и растереть до появления резкого едкого горчичного запаха. Кашицу вылить в ванну (на 180–200 л воды) и хорошо перемешать при температуре 35–36 °C 5–6 минут. Обмыться под душем и закутаться в теплое одеяло.

Душица

Душица – многолетнее травянистое растение высотой до 80 см семейства губоцветных (яснотковых).

Корень ветвистый, ползучий, тонкий. От него отрастают ветвистые прямостоячие четырехгранные опушенные стебли. Основание стеблей красноватое. Стебли отрастают ежегодно.

Листья продолговато-яйцевидные, заостренные, супротивные, длиной 2–4 см, на черешках длиной 1–4 см. Цветки мелкие, пурпурные, с розово-сиреневым оттенком, встречаются экземпляры с белыми цветками. Многочисленные цветки собраны на концах ветвей в метелки, цветет с июля по сентябрь. Семена можно получить от растений начиная со второго года жизни. Плод сухой, трехгранный, состоящий из четырех орешков длиной 0,5 мм. Семена как маковое семя, ярко-бурого цвета, сохраняют всхожесть до 5 лет.

Душица холодостойка, хорошо зимует без укрытия и начинает отрастать рано весной. Засухоустойчива, но отзывчива на поливы. Светолюбива. К почве не требовательна, но на кислых тяжелых почвах растет плохо.

Происходит из Южной Европы и Средиземноморья. В диком виде встречается в Карелии и на Кавказе, в горах Средней Азии и в южной части Сибири, на севере Казахстана. Не растет она лишь на Крайнем Севере.

Увидеть ее можно на солнечных полянках, опушках разреженного леса, с южной стороны дорог вдоль леса, на склонах холмов. Такое широкое распространение душицы дало ей множество названий: мята лесная, ладанка, душица боровая, лебедка, духовой цвет, материйка, блошник, клоповник и даже майоран многолетний (но не майоран однолетний – совсем другое растение).

Очень часто душицу выращивают как декоративное растение с сильным приятным запахом, не подозревая о ее целебных свойствах.

Выращивание душицы

Выращивают душицу посевом семян в грунт, рассадой и делением куста.

При выращивании душицы посевом семян участок готовят с осени, очищают и перекапывают почву. Весной на 1 м² вносят по 1/3–1/4 ведра перегноя, 1 ст. ложку суперфосфата или 2 ст. ложки полного минерального удобрения. Почву перекапывают,

хорошо выравнивают, не оставляя комков, так как семена очень мелкие.

Грядки поливают и семена заделывают на глубину 0,5–1 см, ширина междурядий 25 см. После посева почву следует уплотнить и желательно замульчировать. Всходы появляются через 2–3 недели, поэтому необходимо следить, чтобы быстро растущие сорняки не заглушили их. При прореживании расстояние между растениями 15–20 см вырванные растения можно использовать для пересадки.

Во время ухода посевы поливают, при плохом росте подкармливают слабым раствором минерального удобрения. Через два месяца растения достаточно окрепнут и уже не будут нуждаться в особом уходе.

В связи с тем, что семена мелкие и медленно прорастают, можно выращивать душицу рассадой. Семена высевают в ящики или стаканчики с рыхлым просеянным питательным грунтом на глубину 0,5–1 см. Температуру поддерживают 18–20 °С. Уход обычный. Высаживают рассаду на солнечное место, когда минует опасность заморозков. Возраст рассады 2 месяца. В первый год растения растут медленно, не цветут. Их нельзя срезать на зелень для стола, только под зиму. На второй год душица быстро разрастается, зацветает. Перед бутонизацией подкармливают аммиачной селитрой или нитроаммофоской по 1 ст. ложке на 10 л воды.

Растения дают густую зелень на 3–5-й год, затем посадки следует возобновлять, делить кусты и пересаживать на новое место или на старую грядку после удобрения. Кусты делят рано весной до отрастания на такие части, чтобы в каждой было по несколько побегов. Корневища высаживают в политые ямки на глубину 3–5 см, засыпая слоем земли.

Цветет душица в июле. Со второго года вегетации в это время приступают к сбору сырья. Для лекарственных целей используют цветущие облиственные стебли длиной 20–25 см. Их срезают в сухой солнечный день и сушат под навесом или на чердаке, разложив на бумаге или ткани, периодически переворачивая. Температура не должна быть выше 40 °С, чтобы не улетучивалось эфирное масло.

Высыхает душица быстро. Если при сгибании стебель ломается, значит, он высох. Отделяют листья и соцветия от грубых стеблей которые можно использовать, запаривая в ванне. Хранят высушенное сырье в плотно закрытой банке с крышкой до трех лет, а в плотном пакете – не более двух лет.

За сезон делают 2–3 срезки (последняя перед зимой), срывая листочки и цветущие верхушки.

Для получения семян оставляют самые мощные растения, их не обрезают. Семена созревают в сентябре. Собирают их до наступления заморозков, подсушивают на бумаге, обмолачивают, перетирают, очищают.

Применение душицы в кулинарии

Душицу используют при консервировании огурцов, кабачков, томатов и засолке грибов. Готовя морс, компот или безалкогольный напиток, добавляют также душицу.

Очень ароматный чай с душицей и другими травами рекомендуется для любителей оригинальных чаев. Листья ее придают приятный аромат картофелю, гороху и бобам, творогу. Сухие пряные смеси с душицей используют при приготовлении супов, тушеного мяса и овощного рагу.

Душицу добавляют в салаты, блюда из овощей и яиц, морских крабов, в гуляш. Она хорошо сочетается со многими пряностями, особенно с черным перцем, базиликом и майораном. Целебные свойства ее известны были еще в древности.

Применение душицы в медицине

Душица используется в официальной и народной медицине, в ветеринарии. Она входит в состав некоторых сборов, которые продаются в аптеках.

Это высокоэффективное мочегонное средство. Применяется для улучшения пищеварения, усиления перистальтики кишечника. Для этого принимают настой: 10 г травы заливают стаканом кипятка и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При ангине, ларингите, фарингите смешивают: 1 часть травы душицы, 2 части цветков ромашки, 1 часть травы шалфея, измельчают и 1 ст. ложку смеси заваривают в фарфоровой посуде стаканом кипятка, настаивают под крышкой 30 минут, процеживают и применяют для полоскания горла теплый настой 4–5 раз в день.

Эфирное масло из травы употребляют при зубной боли (можно пожевать траву) и для очищения зубов от зубного камня.

В гомеопатии душицу рекомендуют при гипертонической болезни и атеросклерозе. Она хорошо успокаивает нервную систему и даже обладает снотворным действием.

Сухие веточки душицы используют для отпугивания мух.

Имбирь

В России имбирь известен со времен Киевской Руси. Его использовали в русской кухне повсеместно – в сбитнях, квасах, наливках, настойках, брагах, медах, добавляли в пряники, куличи, сдобные булочки.

В диком виде имбирь не встречается, зато широко культивируется в Китае, Индии, Индонезии, на Цейлоне, в Австралии, Западной Африке, а также на Ямайке и Барбадосе. Это тропический травянистый многолетник, внешне схожий с тростником. Его красивые цветки с пурпурными краями напоминают орхидеи. Пряностью и лекарственным сырьем являются корневища имбиря, своей причудливой округлой формой напоминающие забавные фигурки. Отростки корневищ похожи на рога, что и дало повод для названия – в переводе с санскрита «имбирь» означает «рогатый».

В зависимости от способа обработки сырья имбирь делят на черный (его еще иногда называют «барбадосским») – неочищенный и высушенный на солнце и белый («бенгальский») – вымытый и очищенный. Первый характеризуется гораздо более сильным запахом и жгучим вкусом. Чаще всего эта пряность продается в порошке, который имеет серовато-желтый цвет и мучнистую консистенцию, но встречается в продаже и свежий корень.

Характерный запах имбирю придают целебные эфирные масла. Его корневища богаты натуральными сахарами, разнообразными минеральными веществами, смолами, крахмалами.

Имбирь используют как пряность, хотя в древности считали универсальным снадобьем.

Выращивание имбиря

Что приятно отметить, имбирь – довольно благодарный объект для выращивания на подоконнике, и многие энтузиасты с успехом получают пусть небольшой, но такой греющий душу любого любителя растений урожай. Имбирь предпочитает рыхлые и богатые органикой почвы. Лучше всего подойдет смесь дерновой и листовой земли, торфа и крупного речного песка в равных частях.

Размножается растение и вегетативно, и семенами, которые продаются в специализированных цветочных магазинах. Посадочный материал можно приобрести и в магазинах

пряностей, где имеется в продаже свежий имбирь.

Корневища делят на кусочки так, чтобы на каждом была здоровая и хорошо развитая почка (глазок) и сажают в горшочки. Горшки надо брать не очень глубокие, но с большим диаметром, чтобы было место для роста вширь. Еще лучше использовать широкие поддоны. Корневища сажают поверхностно, как ирисы.

Имбирь – растение, которое дает много зелени, и еще до урожая можно получить массу положительных эмоций от обилия этой зелени. К свету имбирь не очень требователен, ведь у себя на родине он растет под пологом тропических деревьев. Он будет расти даже в тех квартирах, где окна смотрят на северо-восток и северо-запад.

Растение предпочитает повышенную влажность воздуха, поэтому желательно его опрыскивать из пульверизатора 1–2 раза в день, особенно в зимний период, когда включено центральное отопление. В качестве удобрений обычно используют минеральные комплексы, обязательно включающие максимальное число микроэлементов.

При пониженных температурах (ниже 15 °C) имбирь может впасть в состояние покоя на 2–3 недели. Но если в квартире постоянная температура около 20 °C, он ведет себя как вечнозеленый многолетник.

При покупке обратите внимание на корневище, чтобы не обмануться. Свежее и качественное, оно должно быть гладким и плотным на ощупь, не слишком волокнистым, а кожица – с легким шелковистым блеском.

Одну половину можно использовать в жаркое, а другую – в цветочный горшок.

Внешне немного напоминает стройные прямые побеги бамбука до метра в высоту. Он довольно неприхотлив. Но это только в тропиках, наш климат не подходит категорически. Впрочем, если не брать в расчет открытый грунт, вырастить имбирь в теплице или дома можно без особых хлопот. Подойдет кусочек свежего корневища, купленного в магазине, длиной 3–5 см с одной или двумя почками. Высадить его лучше весной в низкий горшок диаметром не менее 20 см, заполненный плодородной землей.

Если предполагаете употребить выращенный имбирь в пищу, лучше использовать грунт, предназначенный для выращивания овощей.

Насыпьте хороший слой дренажа – имбирь не выносит застоя воды. Корневище следует расположить в горшке горизонтально, желательно почками вверх, заглубив примерно на 2 см. Горшок должен стоять в теплом и светлом, но защищенном от прямых

солнечных лучей и сквозняков месте. Желательно, чтобы почва была равномерно и постоянно увлажнена. И высокая влажность воздуха имбирию нравится.

Летом растение можно вынести на застекленный балкон или в парник, но не на открытый воздух. Яркое солнце, равно как холодные ветер и дождь, могут его погубить. Если повезет, летом дождитесь появления цветоносов, которые короче вегетативных побегов и вырастают отдельно от них, прямо от корневища. А осенью у имбиря наступит период покоя. Растение можно извлечь из горшка и собрать урожай из отросших новых сегментов корневища.

Применение имбиря в кулинарии

Пожалуй, ни одна кухня мира не обходится без имбиря. В азиатских странах он входит в состав карри и некоторых других пряных смесей. В китайской кухне широко известно такое блюдо, как свинина в сладком соусе с имбирем. Он не только ароматизирует мясо, но и делает его мягче и нежнее. Во Вьетнаме и Бирме из свежих корней варят варенье. Очень популярно варенье из имбиря с добавлением апельсиновых корок. В арабской кухне эту пряность добавляют в тесто, а также делают засахаренный имбирь. Европейская кухня использует его в основном при приготовлении соусов к мясу, овощных и фруктовых маринадов. Имбирь – необходимый компонент знаменитого английского эля.

Если вы захотите использовать имбирь в своих кулинарных рецептах, учтите некоторые тонкости. По совету большого знатока кулинарных традиций и тонкостей В. Похлебкина, имбирь вводят в тесто во время замеса. При тушении мяса – за 20 минут до готовности, а в компоты, пудинги, кисели – за 2–5 минут до готовности. В мясные блюда на одну порцию кладут 0,2–0,5 г сухого имбиря, в сладкие блюда – 0,3 г, в тесто – 1 г на килограмм.

Применение имбиря в медицине

Его острый вкус помогает пищеварению, стимулируя образование желудочного сока, поэтому имбирь особенно полезен при любых расстройствах пищеварения, сопровождающихся тошнотой, рвотой, поносом, а также при хроническом энтерите. Китайские врачи в случае заболевания дизентерией обычно назначают по 0,3–0,5 г (на кончике ножа) молотого корневища 4 раза в день. Они также убеждены, что эта пряность улучшает

память, особенно в преклонном возрасте. Кроме того, врачи рекомендуют порошок имбиря с медом как незаменимое средство при мужских проблемах (принимать ежедневно, запивая чаем). Имеются сведения об успешном применении этого растения при лечении простатита.

Наряду с порошком используется и настойка имбиря на водке (в соотношении 1:10). Ее принимают для улучшения кровообращения, при различных нарушениях пищеварения (по 5–10 капель 3 раза в день). Настойка помогает при метеоризме, несварении желудка, тошноте.

Давно известно, что при любых формах простуды очень полезен имбирный чай. А современные исследователи все увереннее говорят о его противовирусных свойствах. Во всяком случае, чай с корнем имбиря – прекрасное средство, помогающее в борьбе с ОРВИ. Рецепт прост: нужно взять 0,5 ч. ложки порошка имбиря, залить 2 стаканами кипятка, подержать на медленном огне в закрытой эмалированной посуде 10 минут, процедить, добавить по вкусу сахар (а лучше мед) и пить как чай.

Во времена дефицита имбирь в продаже найти было практически невозможно, зато в винных магазинах на прилавках красовалась имбирная горькая настойка.

Еще более вкусный чай получается со свежим имбирем – 1 ч. ложку тертого корневища залить стаканом кипятка, настоять 5 минут, добавить сахар или мед по вкусу и кусочек лимона.

Можно использовать корни имбиря и вместо горчицы (подойдет и готовый порошок, и тертые корневища).

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в том числе инфекционных, при тошноте, морской болезни, потере голоса при ларингите, болях в животе во время менструаций полезно эфирное масло имбиря (принимать по 1–2 капли на кусочке сахара или с 0,5 ч. ложки меда).

Корень имбиря – одно из наиболее эффективных средств от укачивания в транспорте. В экспериментах он зарекомендовал себя лучше, чем многие апробированные медицинские препараты, предназначенные для этих целей. Лучше всего жевать кусочек свежего или засахаренного корневища.

Иссоп

Это многолетний полукустарник с сильно разветвленным у основания стеблем высотой 30–50 см, с ланцетовидными небольшими кожистыми листьями и продолговатыми колосовидными, достаточно большими соцветиями. Цветет в июле – сентябре. Отличный медонос. Растения нетребовательны, морозо- и засухоустойчивые, светолюбивые, хорошо перезимовывают.

Выращивание иссопа

Размножается иссоп семенами и вегетативным способом.

Выращивают иссоп на хорошо освещенных участках в многолетней культуре. Требуется глубокой вспашки зяби, внесение 3 кг/м² перегноя и фосфорно-калийных удобрений. Весной вносят азотные удобрения, участок боронуют, разрыхляют, уплотняют поверхность. Семена смешивают с гранулированным суперфосфатом 1:1 и высевают в апреле с междурядьями 20–30 см на глубину 1–2 см. Норма посева составляет 10 г/м². Всходы появляются через 8–15 дней. Площадь дважды разрыхляют поперек строк и прореживают растения на расстояние 10 см друг от друга. Уход за растениями в первый год включает 2–3 полива нормой 7 л/м², рыхление междурядий, прополке. Осенью проводят подкормку перегноем (2 кг/м²) с последующим глубоким рыхлением междурядий, оставляя минимальную защитную зону.

В последующие годы уход за растениями начинают с боронования рано весной, подкормка азотными удобрениями, позже выполняют те же операции, что и в первый год.

Собирают побеги на второй год в июне – августе. За сезон растения можно скашивать 3–5 раз, срезая их на высоте 10–12 см от корня. После каждого сбора проводят подкормку азотными удобрениями с последующим поливом и рыхлением междурядий. Растения отрастают через 20–30 дней. Урожайность побегов составляет 15–20 кг/м².

Выращивают иссоп также из рассады, которую получают в рассадных теплицах без обогрева. Высаживают рассаду в возрасте 25–30 дней, когда растения образуют 5–8 листьев по той же схеме, что и при безрассадной культуре. Можно также пересаживать растения старых плантаций, применяя деление куста весной. Из каждого маточного растения получают 15–20 черенков, их высаживают несколько глубже, чем они росли. При

этом способе продукция иссопа поступает уже в первый год выращивания – к концу лета. Иссоп пригоден и для выращивания в комнатных условиях или на балконе в горшке. В этих условиях удобно выращивать лекарственный иссоп.

Убирают иссоп в фазе полного цветения, начиная со второго года. При более поздней уборке снижается содержание эфирного масла. Хороший урожай получается в течение 5–6 лет, затем он уменьшается. В сезон при хорошем уходе можно провести 2–3 срезки молодых побегов, для потребления в сыром виде – по мере надобности.

Для заготовки впрок сырье сушат в тени, на чердаке, расстелив тонким слоем, или подвешивают небольшими пучками. Сразу после сушки помещают в герметически закрытые банки, иначе иссоп быстро теряет цвет и аромат. На семена достаточно иметь 2–3 куста.

Семена собирают с растений второго года в августе, когда начинают буреть верхушки побегов, осторожно срезая и подвешивая над бумагой, так как семена легко осыпаются. После дозревания и подсушки побегов вымачивают семена. Они сохраняют всхожесть 3–4 года.

Применение иссопа в кулинарии

Используют иссоп и как овощное растение в качестве приправы к салатам, мясным супам, овощным блюдам, добавляют при засолке огурцов и томатов, для ароматизации уксуса.

Используют молодые побеги в начале цветения в свежем и высушенном виде при приготовлении диетических блюд из мяса, рыбы, овощей. Хорошо сочетать иссоп с вареными яйцами, зразами или котлетами, с фасолью, картошкой, творогом. Добавляют побеги также к маринадам и соленьям, салатам из огурцов и помидоров. Парфюмерная промышленность производит зубные пасты и эликсиры, мыло с использованием эфирного масла иссопа, в медицине с иссопа готовят галеновы препараты.

Применение в медицине

Употреблять иссоп полезно при астме и катаре бронхов, нервном кашле, воспалении слизистой полости рта и горла, поносах. Трава имеет мочегонные и потогонные свойства, способствует лечению конъюнктивита и воспаления мочевыводящих путей, повышению тонуса стариков.

При астме, бронхите готовят настои:

– 2 ч. ложки сушеных цветков заливают одной чашкой

кипятка, настаивают 5–10 минут. Принимают по 3 чашки в день;
– 1 ч. ложка сухой травы иссопа заливается стаканом кипятка, настаивается 2 часа, процеживается. Принимается теплый настой по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Препараты с эфирным маслом наносятся на травмы, гематомы.

Индау (руккола)

Эта пикантная зелень имеет другое название – руккола. Распространен индау в Индии, странах Средиземноморья, Средней и малой Азии, где его выращивают как масличное и салатное растение. На территории Украины встречается в диком виде – как сорняк.

Индау – растение однолетнее, стебель прямостоячий, высотой 20–60 см, покрытый редкими, отклоненными книзу волосками. Листья черешковые, лировидно-перисто-рассеченные или раздельные с зубчатыми долями, опушенные или гладкие. Соцветие – длинная, редкая кисть. Сначала бледно-желтые, со временем цветки становятся белыми с фиолетовыми прожилками. Лепестки вдвое длиннее чашелистиков, их длина составляет 15–25 мм. Цветет в июне. Плод – стручок продолговатой формы (2–3 см), с выпуклыми створками и длинным мечевидным бессемянным носиком. Семена светло-бурые, расположены в два ряда, сжато-овально-округлые, созревают в июле – августе. Индау посевной в фазу развитой розетки напоминает цельнолистныe формы кресс-салатов.

Выращивание индау

Агротехника выращивания индау посевного несложная. Посев проводят в ранние сроки, ширина междурядий при выращивании на зелень – 45 см, а на семена – 70 см. Уход за посевами заключается в рыхлении почвы, уничтожении сорняков в рядках. В сухую погоду целесообразно провести полив. На семена убирают раздельным способом; обмолот проводят после дозаривания растений в валках или под навесом.

Применение индау в кулинарии

Молодые побеги и листья употребляют в пищу подобно другим зеленым растениям (горчице, кориандру): используют для бутербродов, добавляют в салаты, сдабривают мясные блюда и др. Вкус и аромат индау имеет специфический, к нему необходимо привыкнуть, постепенно увеличивая количество зелени в блюдах. Вероятно, это сдерживает распространение культуры в нашем регионе и употребление его зелени в пищу. Семена индау используются для приготовления горчицы. Они содержат эфирные масла (более 1 %), главной составной частью

которых является масло горчичное. Семена содержат также свыше 30 % жирного масла, в состав которого входят эруковая кислота, стероиды, тиогликоциды.

Применение индау в медицине

В наземной части растения накапливаются алкалоиды, флавоноиды. Зелень применяется в азиатской и западноевропейской медицинах как диуретическое, лактогенное и улучшающее пищеварение средство.

Кориандр (кинза)

Кориандр известен с глубокой древности, широко распространен по всему миру как эфирномасличная культура с сильным запахом, но особенно любят это растение в восточных странах. Зелень кориандра очень богата витаминами, особенно аскорбиновой кислотой, каротином, рутином. Кориандром называют семена этого растения, а кинзой – листья.

Выращивание кориандра

Наиболее пригодные для кориандра почвы – лёгкие, супесчаные и суглинистые, с нейтральной или слабощелочной реакцией среды. Кориандр достаточно холодостойкое растение и при посевах ранней весной, когда в почве много влаги даёт хороший урожай. Сеют семена рядами, на небольших участках, расход семян – на 1 м² площади 2,5 г семян. Глубина посева: 1,5–2,5 см, а всходы появляются через 2–3 недели после посева.

В теплицы кориандр высевают в феврале – марте, и цветоносы образуются на 40 день после всходов семян, имея к этому времени уже сильную листву и достаточно хорошую урожайность. При более поздних посевах (май – июнь) цветоносы образуются гораздо быстрее, уже на 20 день после всходов, когда листовая масса у растения ещё небольшая и урожайность соответственно более низкая. При посевах в ранние сроки (февраль – март) возможна срезка растения с оставлением черешка стебля высотой до 7 см, но не советуем этого делать, так как при второй срезке масса зелени будет меньше в 2–3 раза. А если вы рано начнете срезку при позднем посеве (май – июнь), то растения после срезки не отрастают и растение погибает. Эти особенности следует учитывать и при выращивании кориандра в открытом грунте: посевы в мае – июне быстрее образуют цветоносы (максимальный световой день) при этом растение ещё слабо облиственно. Посевы в июле – августе имеют более длительный период от посева до образования цветоносов.

Агротехника кинзы для получения зелени имеет некоторые особенности. Кинза – растение длительного дня, и поэтому при сокращении продолжительности дня развитие растения замедляется, что способствует росту зелени. При выращивании кориандра на зелень растение следует убирать, когда только начинают закладываться соцветия, то есть до фазы появления бутонов. При продолжительном световом дне растение образует цветоносы, что нежелательно, при выращивании на зелень.

Применение кориандра в кулинарии

В течение всего лета используется зелень растения. Молодые листья кориандра используют как пряную приправу к мясным и овощным блюдам, к соусам, а в сыром виде – для салатов.

Зрелые семена используют как пряность при консервировании мясных продуктов, для маринадов и кондитерских изделий. Семена кориандра, как и семена тмина, аниса, фенхеля широко используют при выпечке хлеба. Используется кориандр и для ароматизации алкоголя, например ликёров.

Доказано, что кинза (кориандр) очень полезны для работы сердечнососудистой системы и всего пищеварительного тракта. Жевание зёрен кориандра уменьшает запах алкоголя и замедляет процесс опьянения. Кроме этого, кинза обладает желчегонным, антисептическим, болеутоляющим свойством при язвах желудка и гастритах. Полезна она и при пониженном аппетите, слабой моторике кишечника и прочих неприятных недугах внутренних органов. Кориандр питает кровь, улучшает работу сердечной мышцы, укрепляет сосуды. В кориандре содержится достаточно большое количество эфирных масел, которые в спиртовых настойках отдают весь аромат, и уменьшают неприятные свойства алкоголя. Масло кориандра помогает усвояемости тяжёлой пищи, выведению шлаков, особенно улучшает усвоение крахмальной пищи и корнеплодов. Семена кориандра, вернее вытяжка эфирных масел, используется в рецептах некоторых известных марок джинов. С кинзой любая пища усваивается легче, переваривается быстрее, не оставляет ощущения тяжести. Не случайно на Кавказе, где так много долгожителей, кинза используется по максимуму.

В разных районах мира предпочитают использовать разные части этого растения. Где-то любят листья (Азербайджан, Армения, Грузия), а в других местах – семена (Средиземноморье, Китай, Узбекистан). Но это чисто вкусовые предпочтения – листья кинзы, как и её семена, одинаково полезны и вкусны. Количество блюд, которые можно украсить пряным ароматом кинзы и кориандра исчисляются тысячами. Зелёную кинзу подают к столу как закуску или приправу ко вторым блюдам. В азиатских странах (особенно в Китае) очень любят эту пахучую травку и приправляют ею многие блюда. Очень любят эту зелень на Кавказе, добавляя в многочисленные мясные блюда.

Без кориандра немыслим бородинский хлеб, абхазская аджика, большинство грузинских соусов (сацибели, ткемали и др.), корейская морковь, рыбные консервы, суп-харчо, люля-кебаб,

азербайджанский шашлык, грузинское лобио и другие национальные блюда. Обязательное употребление кориандра во многих блюдах стало настолько привычным, что мы не замечаем этого. Например, балтийские консервированные кильки просто не могут обойтись без кориандра. В индийских приправах, таких как карри и смеси под общим названием «масала», обязательно присутствует значительная доля кориандра. Да и во всей восточной кухне кориандр добавляется обильно, делая блюда не только ароматными, но и полезными. Кориандр с удовольствием применяют в странах Средиземноморья, в Африке и Восточной Европе. Чуть меньшая популярность в западной Европе, странах Латинской Америки и в Южной и Северной Америке. Можно с полной уверенностью сказать, что кориандр – общемировая приправа наравне с солью, перцем и лавровым листом.

Применение кориандра в медицине

В народной медицине используется как антисептик, мочегонное, как средство, усиливающее деятельность пищеварительных желёз, а семена входят в состав желчегонного чая.

В медицинских целях применяют листья, цветки и плоды (семена) кориандра. Настои, отвары, спиртовые настойки обладают достаточно сильным ветрогонным, потогонным, желчегонным, мочегонным и обезболивающим свойствами. Они способствуют нормализации работы желудочно-кишечного тракта. Кориандр нередко применяют в качестве противогеморроидального и слабительного средства, а также при гастрите и язвенной болезни желудка, почечнокаменной болезни.

Эффективен он для снижения уровня сахара в крови и нормализации содержания в организме инсулина.

Препараты кориандра оказывают также противовоспалительное, антисептическое и обезболивающее действие.

Кориандр при нервных состояниях действует успокаивающе, снимая напряжение, чувство страха и раздражительность. Одновременно он может усиливать сексуальную активность, а также повышать качество памяти и стимулировать творческий настрой.

Кориандр издавна считался афродизиаксом. Поэтому его рекомендуют ослабленным (особенно после болезни) и пожилым людям.

Лавровый лист

Листья лавра – не только замечательная пряная приправа для блюд, маринадов и прочих кулинарных изысков. Со стародавних времен известны их лечебные свойства.

В открытом грунте лавр растет только в странах с мягким субтропическим климатом. Хотя там считается холодостойким растением: выдерживает морозы до 13° ниже нуля. Понятно, что наши сады для лавра – зона крайнего риска. Другое дело – домашние оранжереи.

Можно приобрести «готовое» деревце в цветочных магазинах и салонах. Удовольствие, надо сказать, не из дешевых. Можно воспользоваться помощью тех цветоводов-любителей, кто уже преуспел в возделывании лавра в домашних условиях.

Выращивание лавра

Лавр размножают семенами, черенками и делением.

Свежие семена отделяют от мякоти, которая задерживает их прорастание, и сеют сразу, промыв их водой. Если дать им высохнуть, всхожесть будет потеряна. Сеять можно прямо в горшочки, на дно которых кладут битые черепки или керамзит для дренажа, насыпают питательную землю, заправляя ее комплексным удобрением длительного действия в порошке (1 г на 1 л почвы). Землю готовят из садовой, листовой, торфа и песка (2:2:1:0,5). Сеять можно по 3–5 шт. семян в один горшочек диаметром 7–9 см на глубину 1 см.

Землю регулярно увлажняют теплой отстоянной водой. Горшочек держат в теплом месте (не ниже +18 °C). Когда появятся всходы, горшочек перемещают в более светлое место. Сеянцы опрыскивают водой комнатной температуры, поддерживают умеренную влажность почвы. Поливная вода не должна оставаться в поддоне.

Если задумано выращивать деревце в один ствол, сеянцы пикируют по одному в маленькие горшочки с появлением 1–2 настоящих листьев. Для кущения кроны верхушки побегов прищипывают несколько раз за сезон. С помощью прищипки и стрижки ветвей кроне придают любую заданную форму: шара, овала, конуса, куба и т. д.

Зимой лавры содержат при температуре +10–12 °C и хорошем освещении. Летом в комнатах они могут находиться на некотором расстоянии от окна благодаря значительной теневыносливости.

Черенкуют лавры весной (в апреле) и летом (с середины июня до середины июля), выбирая вызревшие полуодревесневшие черенки длиной 6–8 см. Листья укорачивают на четверть или треть листовой пластинки для уменьшения испарения влаги, высаживают на глубину 1–1,5 см в контейнер на расстоянии 10 × 10 см (или по одному в горшочек).

Субстрат делают двухслойным: нижний слой в 3–4 см из дерновой земли, верхний – из 2–3 см промытого речного песка (или перлита). Контейнер с черенками накрывают стеклом или пластиковым колпаком, пленкой на каркасе, содержат при температуре +16–20 °С, причем важен и нижний подогрев.

Субстрат и воздух поддерживают во влажном состоянии, опрыскивая черенки по мере необходимости. Укоренение происходит в течение месяца. Укорененные черенки высаживают в 7–9-сантиметровые горшочки в ту же смесь, что и сеянцы. При посадке вносят в горшочек щепотку гранул или капсулы комплексного удобрения AVA (AVA-N).

Уход за растениями состоит в регулярном поливе по мере подсыхания субстрата, опрыскивании кроны, периодическом купании растений под душем или протирании влажной губкой листьев от пыли и возможных вредителей (клещей, щитовок, тлей). При появлении вредителей листья и побеги моют мыльной водой, затем ополаскивают чистой.

Молодые растения переваливают в более просторную посуду (на 1–2 размера по диаметру) через 1–2 года, соблюдая те же рекомендации по питанию. Крупные экземпляры содержат в кадках. При перевалке диаметр кадки берут на 5 см больше предыдущей, поскольку лавры растут медленно.

При выращивании лавра с целью получения листа обрезку ветвей начинают с 3–4-летнего возраста растения. Осенью или зимой срезают третью или четвертую часть кроны. Срезанные ветви сушат в проветриваемом месте без доступа солнечных лучей. Высохшие листья снимают с ветвей и хранят в полотняных или плотных бумажных мешках. Следующую обрезку для получения листа делают не ранее чем через год.

Применение лаврового листа в кулинарии

Лист лавра обязательно используется в приготовлении рассолов и маринадов, а также во время варки супов и других горячих блюд.

Такие популярные пищевые добавки как лавровый лист и перец в горошке, лимонная кислота и желатин, а также прочие натуральные специи и пряности незаменимы в кулинарии и

народной медицине, поэтому всегда должны быть в арсенале любой хозяйки в достаточном количестве.

Применение лаврового листа в медицине

Помимо кулинарного назначения, лавровый лист может применяться для приготовления лекарственных отваров – такие отвары из листа лавра эффективно помогают в профилактике и лечении целого ряда заболеваний.

Для приготовления лаврового отвара потребуется взять 15 листиков сушеного лавра не старше года после сбора и поместить их в 300 г воды. Воду нужно кипятить в течение пяти минут, а полученный напиток дополнительно настоять в течение трех – четырех часов в термосе. Готовый отвар нужно выпить в течение дня, принимая его небольшими порциями в несколько раз. Длительность курса лечения обычно составляет три дня, после чего необходимо сделать перерыв на две недели и повторить курс еще раз.

Как и большинство известных кулинарных пряностей, лавровый лист имеет целый комплекс лечебных свойств и его лечебно-профилактическое применение может быть очень широким. Так, целебные качества листа лавра, отлично сохраняемые даже после его сушки, эффективно помогают в борьбе с заболеваниями дыхательной системы и эндокринной системы, с болевыми проявлениями артрита и потливостью, способствуют выведению шлаков и повышают иммунитет.

Любисток

Любисток, дудочник – многолетнее растение.

Происходит из Южной Европы. Выращивается главным образом на приусадебных участках на Кавказе, Украине, в Нечерноземной зоне России.

Стебель растений достигает высоты 2 м, у основания покрыт многочисленными чешуями, внутри полый, вверху ветвящийся. Корневище толстое, коричневого цвета, корневая система мочковатая. Листья темно-зеленые, треугольные, дважды – и триждыперисторассеченные, крупные, на длинных черешках. Мелкие желтоватые цветки собраны в крупные 12–20-лучевые зонтики. Плод – семянка. Семена низкой всхожести, начинают прорастать при температуре +3–4 °С. Срок прорастания – 10–20 дней.

Любисток – это морозо- и холодоустойчивое многолетнее растение. Почки его пробуждаются при температуре +3°. Уже в апреле можно срывать первые нежные листики любистoka.

Растение холодоустойчивое (молодые растения выдерживают заморозки до минус 8 °С), хорошо зимует, рано отрастает весной и в северных районах, образует семена, требовательное к свету, влаге и плодородию почвы, развитие идет по двухлетнему циклу. В первый год образуется мощная розетка листьев и корневище, на второй год – цветоносный стебель и семена. Недостаток влаги приводит к задержке роста, снижению урожая и его качества.

Ценится за высокое содержание эфирных масел, витаминов, минеральных солей, а также за тонизирующее действие.

Выращивание любистoka

В первый год растение дает густую, из 6–10 листьев, розетку, а на следующий год, в середине лета, зацветает. На одном месте любисток можно выращивать до 15 лет.

Любисток хорошо удается при посеве семенами (20 × 50 см). Только перед посевом надо их сутки выдержать в теплой (40°) воде, меняя ее каждые 3–4 часа. Впрочем, семена можно посеять и под зиму, размещая их рядками через 70 см. Весной всходы прореживают, оставляя сначала 10, а затем 20 см между растениями.

Старый куст любистoka можно делить, рассаживая в глубокие, чтобы не травмировать длинные и толстые корешки, ямки, заполненные компостом. Если земля на участке кислая, торфянистая, то хорошо в каждую ямку внести нитроаммофоску,

доломитовую муку и немного известнякового щебня, поскольку любисток предпочитает нейтральную почву.

Выращивание любистoka на зелень через рассаду

На влажной мягкой бумаге или марле семенам любистoka дают проклюнуться, а затем раскладывают по паре в горшочки. Ящик с горшочками, пока не появятся всходы, держат при температуре 20–25 °С, затем температуру понижают до 15 °С. Если рассада любистoka слабенькая, бледная, то ее подкармливают раствором сернокислого аммония (15 г на 10 л воды) и настоем суперфосфата. Подкормку можно повторить через две недели.

На постоянное место рассаду высаживают, когда отрастут три настоящих листа. Не загущайте растения, разместите их посвободнее – 50×70 см. А лучше отведите ему отдельное хорошо освещенное место или высадите группой, причем не обязательно на огороде. Уход за растением включает рыхление, прополку, полив и удаление цветоносов. Стеблям не надо давать отрастать более 15 см, иначе листья загрубеют.

Подкормку любистoku дают весной после таяния снега (15–20 г мочевины на 1 м²) и летом после срезки листьев.

Самые вкусные листья у либистoka весной. Но за сезон их можно еще раза 3–4 срезать. Корни любистoka выкапывают осенью, начиная со второго года. Для длительного хранения корни и зелень сушат, измельчают и хранят в плотно закрытых банках.

Трава любисток не имеет длительного периода покоя, поэтому пригодна для выгонки. Только горшок для этого нужен глубокий. Условия для выгонки: температура 18–20 °С и умеренный полив.

Для получения семян, срезайте листья и стебель на самых сильных растениях. В июле любисток зацветает мелкими светло-желтыми соцветиями-зонтиками, а спустя 30–35 дней стебли буреют. Срежьте подготовленные стебли, подсушите их и обмолотите. Одно растение дает 15–20 семян, которые сохраняют всхожесть на 4 года.

Применение любистoka в кулинарии

В пищу употребляют свежие и сушеные листья, корни и семена в качестве пряной приправы к салатам из разных овощей, к мясным и рыбным блюдам, соусам, маринадам и супам. Из свежих корней делают цукаты и варят варенье.

Любисток издавна известен как пряное растение. Свежие и сушеные листья, стебли и корни (в измельченном виде) применяют для отдушивания чайных смесей, напитков, маринадов, солений, при варке варенья, цукатов и приготовлении некоторых ликеров. Эфирное масло используют в парфюмерной промышленности. Вкус и запах растения очень интенсивны, поэтому любисток добавляют как пряность в различные блюда в небольшом количестве. Немного свежих листьев растения добавляют в рубленые бараньи и говяжьи котлеты.

Свежие листья любистока добавляют в салаты (они хорошо сочетаются с луком и петрушкой), соусы, подливки, мясные блюда. Любисток облагораживает бульон, картофельный и гороховый супы, причем запах травы усиливается при медленном кипении блюда. Веточку любистока можно просто бросить в кастрюлю, где варится картофель. Эту пряную траву применяют при засолке овощей и выпечке хлеба.

Применение любистока в медицине

Издавна народные целители знали, что препараты любистока действуют мочегонно, назначали их и как хорошее отхаркивающее, а также успокаивающее и болеутоляющее средство. Впоследствии выяснили, что настои и отвары корней тонизируют работу сердечных мышц и кишечника, уменьшают метеоризм и способствуют кровенаполнению органов малого таза. Мочегонное действие препаратов растения часто используют при отеках сердечного происхождения, водянке, хронических воспалительных процессах в почках и диатезах, вызванных нарушением солевого обмена. Помогают настои корней растения при болезненных и скудных менструациях, а также как облегчающее средство при родах.

Настой корней растения с успехом рекомендуют для удаления пигментных пятен и веснушек: их протирают ватным тампоном, смоченным в настое, дважды в день на протяжении 2–3 недель. Лучше эту процедуру проводить зимой, до наступления весенних солнечных дней. Применяют настои и для лечения инфицированных трещин уголков рта, гнойничковых высыпаний на коже (компрессы и питье теплого настоя по 1 стакану в день).

Настой используют также для мытья головы при перхоти и выпадении волос (моют голову дважды в неделю без мыла). Свежеразмятые листья растения прикладывают ко лбу при головной боли.

Майоран

Майоран – многолетнее травянистое растение, но его культивируют как однолетнее. Для полного развития необходим длинный период с повышенными температурами. Требователен к плодородию почвы, страдает от заморозков. Выращивают его рассадой. Цветет, но семена в условиях Нечерноземья не вызревают.

Выращивание майорана

Размножается майоран семенами, делением куста и зеленым черенкованием. В домашних условиях лучше выращивать семенами. Майоран – теплолюбивое растение. В культуре чаще выращивают как однолетнее травянистое растение, так как при снижении температуры до минус 12 °С растение погибает. Оптимальная температура для прорастания семян 20–25 °С. Всхожесть сохраняется 2–3 года. Сначала подготавливаем тару: ящики, горшки, плошки. Заполняем на 1–2 см дренажем: черепками, гравием, керамзитом, щебнем, кусками угля и других твердых материалов, особенно в местах, имеющих отверстия для стока поливной воды. Эти материалы, а также насыпанный сверху крупнозернистый песок обеспечивают хороший доступ воздуха к корням растений. Сверху посыпаем грунт и утрамбовываем.

Семена мелкие, поэтому при посеве их не сильно засыпают грунтом. Сверху можно слегка присыпать перегноем или песком. Прорастают семена через пару недель. Растение требует плодородные нейтральные грунты. Растение требовательно к свету, в затененном месте снижается содержание эфирного масла. Засухоустойчив, но в начале роста и развития отрицательно реагирует на недостаток влаги.

Предпочитает рыхлые, хорошо дренированные плодородные почвы. Отзывчив на удобрения. Подкормки можно проводить комплексным минеральным удобрением типа азофоски. Листья можно срезать на 35–40-й день. Можно также готовить рассаду и высаживать в горшки диаметром 10–14 см.

На наших огородах выращивают два основных сорта майорана: листовой и цветочный.

Листовой майоран – более мощное растение, с сильно разветвленным и густооблиственным стеблем. Количество цветков небольшое. Цветочный майоран имеет слаборазвитый и малооблиственный стебель с большим количеством цветков.

К почве и ее плодородию майоран очень требователен.

Поэтому под его выращивание необходимо отводить участок из под овощей, заправленный органическими удобрениями, и чистый от сорняков. Он должен быть хорошо освещен и защищен от действия холодных ветров. Наиболее пригодны легкие почвы (супесчаная и суглинистая), лучше прогреваемые солнцем. Весной почву неоднократно рыхлят граблями. Незадолго до посадки рассады майорана вносят минеральные удобрения: мочевины 10–20 г, суперфосфата 30–40 г и калийной соли 10–20 г на 1 м² и проводят неглубокую перекопку почвы.

Майоран садовый, имеет очень мелкие семена, и выращивать его лучше через рассаду, которую следует высаживать в грунт после того, как минует опасность заморозков.

Сеют майоран в начале апреля в посевные ящики (в теплице) или в грунт теплых парников. Семена майорана очень мелкие (в 1 г 4–5 тыс. семян). Норма посева на один посевной ящик составляет 0,2–0,5 г. Для более равномерного посева семена смешивают с сухим песком. Сеют рядовым способом (4–5 см ряд от ряда) или вразброс. Заделывают семена (на 2–3 мм), слегка присыпая их почвой через сито. До появления всходов почву поддерживают во влажном состоянии, а температуру на уровне 20–25 °С.

Всходы появляются на 15–18-й день. После появления первой пары настоящих листьев, что происходит обычно в начале мая, сеянцы пикируют в солнечные парники по схеме 5×5, 6×6 см. В открытый грунт рассаду высаживают после окончания последних весенних заморозков (5–15 июня). Сажают майоран рядами с междурядьями 45–50 см или двухстрочными лентами с расстоянием между лентами 45–50 см, между рядами в ленте 20 см и между растениями в ряду (как при первом, так и при втором способе посадки) 15–20 см. При высадке рассады в недостаточно влажную почву необходимо организовать полив.

Уход за посевами майорана заключается в рыхлении междурядий с одновременной прополкой сорняков и подкормкой удобрениями. Рыхлят периодически в зависимости от появления почвенной корки и сорной растительности. В рядах 1–2 раза за период выращивания пропалывают вручную сорняки. Подкармливают растения через 2–3 недели после высадки рассады в грунт. Удобрения вносят в междурядья: мочевины 10 г, суперфосфата 15–20 г, калийной соли 10 г на 1 м².

Урожай майорана убирают в период массового цветения, срезая его ножом и оставляя стерню высотой 5–1 см. Срезают майоран участками по мере потребности в свежем сырье для консервирования. Для заготовки сушеного майорана весь участок скашивают одновременно. Зеленую массу убирают и сушат в

хорошо проветриваемых помещениях. Скошенный майоран долго оставлять на солнце нельзя, так как это ведет к потере эфирного масла. В хорошо закрытых сосудах майоран хранится много лет без заметной потери действующих веществ. Средний урожай зеленой массы с 1 м² составляет 400–500 г, сухих листьев – 100–150 г.

Применение майорана в кулинарии

Свежие или сухие листья, молодые побеги и цветочные почки, собранные перед цветением, используются как пряность в качестве приправы для приготовления салатов, супов, мясных, рыбных и овощных блюд. Нередко небольшое количество масла из майорана добавляют для ароматизации уксуса, растительного масла, консервов и колбас. Цветки и листья майорана используют при засолке огурцов и помидоров. В них содержится эфирное масло, придающее специфический аромат консервированному продукту. Сырая зеленая масса майорана содержит 0,3–0,8 % эфирного масла, высушенная – от 1 до 2 %.

Применение в медицине

Майоран получил широкое признание и как хорошее лекарственное растение. Отварами из сухого растения лечатся при неврастении, головокружении, головных болях, насморке, астме, а также используют как тонизирующее, антисептическое наружное болеутоляющее средство, при заболевании желудка у детей, для компрессов и ароматизации ванн. Майорановое масло применяется как растирка при варикозном расширении вен, ревматизме и подагре.

Мелисса

Мелисса или, как ее еще называют, мята лимонная – самое древнее из пряно-ароматических растений, известных человечеству. Рожденная на территории Восточного Средиземноморья, мелисса давно широко «разрослась» по всему миру, не обошла стороной и Россию, где очаровала всех своим вкусом и запахом.

Выращивание мелиссы

Для начала стоит подобрать для мелиссы подходящее местечко. Мелисса довольно неприхотливое растение, почву она предпочитает рыхлую, суглинистую или супесчаную, достаточно удобренную. Не стоит «селить» кустики возле источника воды – мелисса предпочитает более сухие места, а от обилия влаги может заболеть и погибнуть. Если посадить мелиссу в тени деревьев, то она, конечно, выживет, однако, запах от ее листочков будет менее интенсивным. В зелени накопится меньше эфирного масла, а именно оно наиболее ценный компонент мелиссы. Да и кустики вырастут не такими высокими и пышными. Вполне подойдет полутень.

При выборе места обязательно учтите, что мелисса – растение многолетнее. Кустик может жить до десяти лет! Осенью вскопайте участок, предназначенный для мелиссы на глубину до двадцати сантиметров, и удобрите навозом. Весной вы можете рискнуть и посадить семена прямо в открытый грунт, но это дело рискованное. Семена сажаются не глубже полутора сантиметров. Если вы посадите мелиссу семенами, то в первый год не ждите от нее цветов.

Наиболее предпочтительно высаживать мелиссу рассадой. Для этого приблизительно в конце марта высейте семена в стаканчики или ящичек и поставьте его на подоконник.

Можно посеять семена мелиссы в теплице. При посадке семян на рассаду сейте их совсем не глубоко, приблизительно на 0,5 сантиметра. Тогда всходы будут более дружными. Разрядите появившиеся растения, чтобы между ними было место, иначе они будут мешать друг другу. Между ростками должны быть промежутки около пяти сантиметров. Маленькая мелисса любит много света. Держите ящичек с рассадой на самом светлом подоконнике, а в теплые солнечные деньки выносите подышать на балкон. Не лишним будет внести немного азотных удобрений.

Высаживают рассаду в открытый грунт в возрасте 1–1,5

месяцев. Маленькие кустики боятся заморозков, поэтому высаживайте их тогда, когда риск заморозков минимален. Сажайте кустики на расстоянии 30 см друг от друга, а между рядами надо оставить побольше места – сантиметров шестьдесят. Уход за мелиссой состоит в рыхлении почвы и удалении сорной травы. Поливать следует, только если лето выдалось очень засушливым. Мелисса любит подкормки, но не подкармливайте растение перед цветением, так как это мешает семенам вовремя созреть.

Кустик мелиссы можно размножить, не прибегая к посеву семян. Пригните к земле несколько веточек мелиссы и присыпьте землей, они пустят корни, весной вы сможете отделить их от основного куста и посадить. Такую процедуру следует проводить в начале лета. Не забудьте поливать землю, которой присыпали веточки, иначе они не пустят корешки.

Есть еще один способ размножить старый куст мелиссы – деление куста. Совершать процедуру следует ранней весной, когда только-только появляются побеги. Резать куст следует на приблизительно равные части, чтобы от каждой части отходило не меньше четырех побегов. Делить на части можно только кустики, которому исполнилось не меньше трех лет.

Чтобы мелисса хорошо перезимовала, и корневище не вымерзло, ее можно накрыть опавшей с деревьев листвой.

Мелисса – многолетнее растение и ее легко вырастить у себя на балконе, чтобы всегда под рукой иметь вкусные и ароматные листочки и побеги. Чтобы мелисса выросла у вас наверняка, сначала нужно похлопотать с рассадой. Приобретите в магазине контейнер для нее и питательную земельную смесь, добавив в нее на одну треть песок. В марте пролейте землю в ящике горячей водой, примните ее, и посадите сухие семена мелиссы. Сверху присыпьте 0,5 мм слоем земли, накройте пленкой и поставьте в теплое место до прорастания. Семена мелиссы прорастают 2–3 недели. Ежедневно 2 раза в день землю опрыскивайте теплой отстоянной водой. После появления всходов, пленку снимите и поливайте осторожно обычным способом по мере высыхания верхнего слоя земли.

В начале мая окрепшую рассаду можно высаживать на балкон под открытое небо. Мелисса – полукустарник, имеющий ползучее поверхностное корневище, поэтому для постоянного места нужна широкая и неглубокая тара, обязательно с отверстиями в днище. Сначала насыпьте в нее дренаж слоем 2 см, сверху удобренную рыхлую землю. Пролейте ее теплой отстоянной водой и аккуратно, стараясь не повредить корешки, перевалите в контейнер рассаду мелиссы. Если растения плохо перенесут пересадку, то опрыскивайте их раствором «Эпина». Дальнейший

уход заключается в рыхлении и поливе с использованной заваркой.

Мелисса первый год жизни подрастает медленно. Осенью занесите растение в комнату, пусть оно радуется своим пряным вкусом и ароматом всю зиму. Если такой возможности нет, то с наступлением холодов укутайте тщательно побеги и уберите ящик вниз балкона. Пусть спокойно перезимуют. А ранней весной растение даст много дружных побегов и листочков. Срезайте побеги, оставляя стебли на расстоянии 10 см от земли, и кусты мелиссы скоро порадуют вас своей пышностью. Цветочные бутоны по мере их появления следует отщипывать.

Хотя мелисса требовательна к свету и теплу, некоторое понижение температуры она переносит без проблем. При нехватке солнечного света или большой плотности посева у мелиссы несколько ослабевает аромат.

Применение мелиссы в кулинарии

Запах у мелиссы особенный – это настоящий лимонный аромат, очень нежный и освежающий. Именно благодаря своему знаменитому запаху, мелиссу, как в свежем, так и в сушеном виде используют как кулинарную приправу. Свежими листьями приправляют всевозможные блюда, начиная от салатов и заканчивая мясными и рыбными деликатесами. В консервировании эта чудо-травка просто незаменима. Необычайно тонок по своему аромату чай, заваренный из свежесобранных или сушеных листочков мелиссы.

Применение в медицине

Знаменита мелисса и своими лекарственными свойствами: она улучшает состояние нервной системы, нормализует сон, помогает при простудных заболеваниях, снижает кровяное давление, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, обладает противовоспалительными свойствами, листья богаты витамином С, также применяется наружно в виде компрессов при ушибах и отеках.

Мята

О том, что мята является древнейшим пряно-ароматическим растением, свидетельствует упоминание о ней в притче Евангелия от Матвея: «Горе вам, книжники и фарисеи, лицемеры, что даете десятину от мяты, аниса и тмина, и оставили важнейшее в законе: суд, милость и веру, сие надлежало делать, и того не оставлять». Здесь имеется в виду, что за малым нельзя забывать о главном. Эта выдержка подтверждает такую широкую распространенность мяты, что десятая часть урожая ее включалась в подати. Высоко ценилась мята в Древней Греции и Риме. Аромат мяты служил добрым признаком. В Риме считалось, что мятный запах поднимает настроение и способствует оживленной застольной беседе, поэтому пиршественные залы обрызгивали мятной водой, столы натирали мятными листьями, а гостям предлагали венки из мяты.

Выращивание мяты

Размножают мяту отрезками с корнями (черенки) либо выкапывают куст с корнями и комом земли. Разрезают его ножом так, чтобы каждую разделенную часть можно было бы высадить в горшки диаметром 10–12 см.

На дно каждого горшка предварительно кладут дренаж, а затем насыпают увлажненную смесь из огородной земли и перегноя (2:1). Корни растений должны находиться в почве, а надземную часть подрезают на высоте 5 см от ее поверхности. Для отрастания листьев мяту помещают ближе к свету. Растения регулярно поливают теплой отстоявшейся водой. Желательно, чтобы она находилась в поддоне постоянно, так как мята предпочитает влажность воздуха в пределах 80 %. Полезно и периодическое опрыскивание по листьям водой комнатной температуры. Когда растения укоренятся и начнут отрастать листья (конец сентября), проводят одну подкормку раствором мочевины (1–2 г на 1 л воды). Зимой подкормки не применяют, возобновляют их лишь в феврале с появлением солнца. В темные зимние месяцы мята отрастает медленно, при дополнительном освещении в течение 5–6 часов в сутки зелень хорошо растет. Для употребления в пищу листья со стеблями срезают через 2–3 недели после посадки. На черенки также срезают верхние побеги длиной 6–8 см и ставят их в стакан с водой, предварительно удалив два нижних листа. Спустя 1–2 недели образуются корни и черенки пересаживают в горшки с почвенной смесью.

Выращивая мяту в огороде следует помнить, что мята требовательна к солнечному освещению и влаге. Почки корневищ практически не имеют периода покоя. Они начинают прорастать при температуре +2–3 °С. Это является причиной гибели корневищ в зимы с частыми и продолжительными оттепелями. Молодые всходы переносят заморозки до –5...–8 °С. Мяте важны гранулометрический состав, структура и плодородие почвы. Оптимальные черноземы – низинные, пойменные, плодородные.

Мяту следует размещать на орошаемых внесевооборотных участках после озимых зерновых, зернобобовых и других рано убираемых культур. В южных районах хорошим временем закладки плантаций является осень. При этом сроке посадки, после уборки предшественника, проводят лущение стерни, через 2–3 недели проводят вспашку, под которую вносят органические и минеральные удобрения. До посадки почву содержат по типу пара. Непосредственно перед посадкой проводят рыхление на 14–16 см. При сильной засоренности под предпосадочную культивацию вносят гербициды трефлан, синбар, пенитран, малоран, трофи.

После посадки мяты корневищами вносят через 10–15 дней до всходов под боронование гезагард, ронстар, дактал, депра, голтикс, трефлан, стопп и др. Нарезаются борозды глубиной 12–15 см, расстояние между которыми 60–70 см. Высаживать мяту можно и рано весной, а в более позднее время – рассадой. Рассада должна иметь 6–8 пар листьев и длину 10 см. Расстояние между растениями в ряду 15 см.

Весной на плантации осеннего срока посадки проводят боронование легкими боронами поперек рядов. Боронование проводят при появлении сорняков. Когда рядки мяты хорошо обозначатся, проводят первую культивацию на 6–8 см для поддержания оптимальной влажности почвы (80–85 %) осуществляют поливы. Их прекращают за 15–20 дней до уборки.

Мяту как многолетнюю культуру следует размещать на орошаемых внесевооборотных участках после озимых зерновых, зернобобовых и других рано убираемых культур. В южных районах лучшим временем закладки плантаций является осень. При этом сроке посадки, после уборки предшественника, проводят лущение стерни, через 2–3 недели проводят вспашку, под которую вносят органические и минеральные удобрения. До посадки почву содержат по типу пара. Непосредственно перед посадкой проводят рыхление на 14–16 см. При сильной засоренности под предпосадочную культивацию вносят гербициды трефлан, синбар, пенитран, малоран, трофи.

Применение мяты в кулинарии

В домашней кулинарии используются как свежие, так и сушеные листочки растения. В свежем виде мяту часто добавляют к пикантным блюдам из баранины и птицы.

Сухая молотая мята широко используется в изготовлении самых разных мучных изделий, особенно в выпечке (булочках, пирогах, пирожках, кондитерских изделиях). Кулинары многих европейских стран добавляют мяту перечную в качестве приправы к различным овощам (томатам, огурцам, картофелю, капусте, моркови) и бобовым. Ее используют для улучшения вкуса и запаха разнообразных соусов.

Начиная с древнейших времен и по сей день мята перечная – незаменимый ингредиент в изготовлении освежающих и прохладительных напитков, особенно летних.

Ее добавляют в морсы, компоты, кисели, сиропы. Особой популярностью у многих народов пользуется чай с мятой, который не только очень вкусен, но и чрезвычайно полезен.

Применение мяты в медицине

В медицине давно известны ветрогонное, потогонное, желчегонное, успокаивающее, противовоспалительное, противосудорожное, спазмолитическое и обезболивающее действие различных видов мяты. Стебли, листья и цветки этого растения часто включаются в состав сборов, назначаемых при заболеваниях органов пищеварения, дыхательных путей, печени, желчного пузыря.

Мята перечная улучшает кровообращение мозга, нормализует сердечную деятельность, особенно при аритмии. Масло мяты перечной также входит в состав многих лечебных препаратов: мятных капель, мятных таблеток, различных мазей.

Петрушка

Петрушка – очень популярное и полезное растение на наших огородах. Дачники выращивают два вида петрушки – в основном листовую и меньше – корневую. Корневую используют в овощных супах и соленьях. А листья – в качестве приправы в супах, салатах. Листовую петрушку так же разделяют на обычную и кучерявую. Кучерявые сорта петрушки характеризуются большим количеством зеленой массы, нежной по вкусу и красивой по внешнему виду. Пара веточек такой петрушки послужит украшением к любому блюду. Корневого плода листовая петрушка не образует, хотя и имеет мощную и разветвленную корневую систему.

Корневая петрушка дает незначительное количество зелени, и образует корень, схожий по внешнему виду с морковью, но беловатого или желтоватого окраса. Если с корневой петрушки постоянно ошипывать листья, то и корневая часть образуется хилой и незначительной по величине. Поэтому выбирая сорт петрушки, не рассчитывайте получить и верхки и корешки. В результате вы не получите в достаточном количестве и с надлежащим качеством ни того, ни другого. Зелень корневой петрушки более жесткая и менее ароматная на вкус, нежели у листовых сортов. А корнеплод будет маленьким, нетоварным. Поэтому сажайте и корневую, и листовую петрушку.

Выращивание петрушки

Петрушка любит плодородные, хорошо освещенные и не переувлажненные почвы. Поэтому если на огороде слишком близко грунтовые воды, то выращивать петрушку лучше на высоких грядках. Вместе с этим петрушка – весьма неприхотливое растение и ее выращивание доступно абсолютно любому. Уход за растениями заключается в рыхлении почвы, поливе и прополке. Никаких особых секретов в выращивании петрушки нет.

Семенами петрушку сеют либо ранней весной, во второй половине апреля, либо осенью, в октябре – ноябре. Семена петрушки очень мелкие, а растения – достаточно крупные. Поэтому сеять петрушку сложно. Ее приходится прореживать, как морковь, оставляя между растениями 7–15 см – для корневой и до 20 – для листовой.

Петрушка – двулетнее растение. Этот позволяет заниматься выгонкой зелени петрушки в зимний период и получать раннюю зелень петрушки ранней весной. Поскольку петрушка пригодна к

употреблению в любой фазе роста и в любом виде, то имеет смысл организовать ее постоянное поступление на ваш стол.

Весной, для получения наиболее ранней зелени, можно несколько десятков корней корневой петрушки закопать в высокую грядку. Зимой корни можно хранить в ящике с слегка влажноватым песком. Как только грядка прогревается, корни начинают выгонять листья. Конечно, они по качеству уступают листовым сортам, но ранней весной радостно и это.

Так же в середине марта можно высевать листовую петрушку на рассаду. Петрушка прорастает достаточно долго и вначале вегетации растет весьма медленно. Поэтому к середине или концу апреля она как раз формирует маленькие кустики рассады. Необходимо отметить, что рассада петрушки весьма светолюбива и не переносит затенения. Пока они развиваются до товарного вида, уничтожается поросль корневой петрушки. Делать это можно, убирая весь корень целиком. Во-первых, при этом освобождается место на грядке. Во-вторых, скоро он все равно начнет цвести, выгоняя жесткие стебли цветоносов. Поэтому не стоит их жалеть.

Листовая же петрушка весьма спокойно переносит ошипывания листьев. Поэтому высаживая рассаду, можно высаживать ее с удвоенной плотностью. И к периоду смыкания листьев между растениями, каждое второе растение убирают полностью, а оставшиеся развиваются обычным порядком.

Таким образом, уже к началу мая можно получать свежую зелень петрушки в достаточном количестве. И это продолжается до конца октября – ноября. Петрушка весьма холодостойкое растение (до минус 5–7) и это обстоятельство позволяет получать зелень вплоть до установления постоянного снежного покрова. Бывало, удавалось получать ее зелень даже из-под свежего снега, как олени добывают ягель. А после заморозков петрушка, оттаяв, растет как ни в чем не бывало.

Тот факт, что листья петрушки не страдают от заморозков, позволяет заготавливать зелень петрушки методом заморозки. Ведь обычно, хозяйки пытаются получать зелень путем выгонки листьев из корней петрушки. Но корень в горшке и места много занимает, и зелени дает откровенно не много. А требует и ухода, и места, и света. Поэтому проще замораживать листья листовых сортов кучерявой петрушки.

Корневую петрушку убирают поздней осенью, вместе с морковью. Так же ее и хранят – в погребе, в ящиках, пересыпанную песком, предохраняя от пересыхания. Если грядка достаточно высокая и сухая, то несколько корней можно оставить на грядке для получения ранней весенней зелени.

Применение петрушки в кулинарии

Петрушка прекрасно подходит к очень большому количеству разнообразных блюд. Исключение составляют лишь сладкие блюда.

В свежем виде ее добавляют в салаты, в овощные, рыбные и мясные блюда, соусы, также используют в качестве самостоятельной закуски. Подходит она также к блюдам из дичи, яиц и крупы.

Эту пряность можно использовать в блюдах из субпродуктов, для придания последним приятного аромата.

Поскольку вкус петрушки усиливается от тепловой обработки, ее в свежем и сушеном виде повсеместно используют в бульонах, щах, борщах, супах, гуляшах.

Корень употребляют в сыром или сушеном виде в первых блюдах, подливках и соусах.

Семена (целиком или толченые) вместе с зеленью применяют в домашнем консервировании овощей (томатов, огурцов, кабачков, патиссонов, сладких болгарских перцев, баклажанов и др.). Петрушка огородная листовая также превосходно подходит для украшения разнообразных блюд. Сушеная петрушка нередко входит в состав различных сухих пряных смесей, которые в пищевой промышленности применяют для приготовления суповых концентратов.

Ее широко используют в консервном производстве при изготовлении мясных, рыбных и овощных консервов, кетчупов, соусов и т. д. Нормы употребления петрушки зависят от традиций и вкуса. В среднем свежую зелень добавляют в расчете 3–5 г на порцию. Сушеные листья в качестве пряности закладывают во все блюда по 0,3–0,5 г на порцию.

Зелень петрушки часто кладут в готовые блюда перед подачей к столу. Корень растения вводят в начале приготовления блюда.

Применение петрушки в медицине

Всегда применяли петрушку с лечебной целью при заболеваниях почек, цистите, отеках сердечного происхождения, при метеоризме и как желчегонное при дискинезии желчных путей.

Отвар свежих листьев петрушки 1:10 увеличивает желчеотделение в 1,5 раза.

Напар в виде чая из корней петрушки употребляют в народе в разных дозах при импотенции, вздутии кишечника, при всех

видах болезней мочеполовых органов, при камнях в мочевом пузыре, при водянке, как сильное мочегонное средство, при расстройствах пищеварения.

Утверждают, что чай из корня петрушки быстрее «выгоняет сыпь» и сокращает время протекания таких тяжелых заразных болезней, как корь и скарлатина. Но это подтверждается лишь в части жаропонижающего его действия после появления сыпи.

Сок петрушки стимулирует работу почек, используется при цистите, мочекаменной болезни, отеках, почечных спазмах (противопоказан при нефрите), при воспалении предстательной железы. Укрепляет пищеварительный аппарат, снижает метеоризм.

Розмарин

Розмарин – многолетнее, вечнозеленое растение. Относится к семейству мятных. Оно теплолюбиво.

В древности и в средние века ни одно растение не могло сравниться с розмарином по популярности. Греки посвящали его Афродите и ценили как священное благовонное растение. Римляне украшали им своих героев. В средневековье считали это растение магическим, с ним было связано много преданий и суеверий. Еще в давние времена у разных народов о розмарине написаны целые книги. Считалось, что люди молодеют от одного запаха розмарина, что он может сделать человека веселым и счастливым, избавить от дурных снов.

Выращивание розмарина

Размножать розмарин лучше всего черенками. Лучшее время для черенкования – поздняя осень. Черенки нужно нарезать из новых побегов старого растения. Оборвите нижние листья и погрузите на некоторое время в стимулирующий раствор (время нахождения в растворе указано в инструкции стимулятора). Затем поместите их в ящики или горшки со смесью торфяного мха с мелкодробленым гравием. В жаркие дни часто сбрызгивайте черенки из пульверизатора. Обычно они укореняются через 14–20 дней.

Розмарин хорошо растет в саду на открытом пространстве, без тени. Но для этого должен быть хороший дренаж. В жаркое лето, нужно замульчировать растения белым песком. И опять мы убеждаемся, что не зря говорят и пишут так много о мульчировании почвы. Мульча из белого песка нужна для повышения температуры.

Если розмарин растет у вас без пересадки пару лет, то его надо подкормить жидким минеральным удобрением. Осенью внесите горшки с розмарином в помещение, поставьте на окно, выходящее к югу. В темное время его нужно подсвечивать для хорошего роста. Поворачивайте горшок каждую неделю, для лучшего ветвления растение нужно прищипывать.

В помещении розмарин иногда покрывается плесенью. Чтобы избежать этого, периодически в течение нескольких часов выставляйте горшки на свежий воздух. Если появятся вредители, нужно употребить мыльную эмульсию для их уничтожения. В открытом же грунте растения не болеют и не боятся вредителей.

Большие растения розмарина, растущие в горшках, нужно

пересаживать дважды в год. Если же корни начали вылезать в дренажное отверстие, выньте растение из горшка. Отступив 5–6 см от низа земляного кома с корнями, отрежьте острым ножом землю и корни. Положите дренаж на дно того же горшка, подсыпьте немного почвы, посадите растение, засыпьте пустоты, слегка полейте. Все молодые побеги следует прищипнуть. Пересадка стимулирует рост побегов, но не забудьте подкармливать растение слабым раствором удобрения 2 раза в месяц.

Вырастить розмарин можно и из семян, которые легко прорастают. Сеянцы рассаживают в ящики с питательной почвой. Затем их, как и укорененные черенки, высаживают в горшки диаметром 7 см. Земляная смесь должна быть такого состава: дерновая и листовенная земля и песок (4:2:1) или парниковая или компостная, глинисто-дерновая и песок (4:2:1).

Конечно, можно купить пакетик, на котором написано «Приправа розмарин». Но намного приятнее вырастить это растение самим. Розмарин стоит таких хлопот. Это прекрасное растение, придающее многим блюдам особый вкус и сильный аромат.

Розмарин на подоконнике

Каждый человек может вырастить розмарин у себя дома на подоконнике. Это неприхотливое растение легко переносит длительное пересушивание в горшках, но летом для получения оптимального развития растения требует частичного полива. Размножают розмарин черенкованием верхушек веточек. Высаживают черенки (3,5–4,5 см) в песок, в котором при равномерном увлажнении они укореняются через 3–3,5 недель. Для быстрого образования корней черенки следует накрывать пленкой или стеклом (банками). Летом растения стоит выносить на балкон. Возвращать их в комнату необходимо задолго до заморозков, т. к. резкие смены температуры ведут к усиленному опаданию листьев, что снижает декоративность растения. С годами стебли розмарина оголяются, поэтому каждый год весной или в середине февраля обрезают крону. Следует знать, что чем ниже температура зимой, тем лучше розмарин будет цвести весной. Оптимальная температура для растения 12–14 градусов.

За надлежащий уход растение вас отблагодарит.

Применение розмарина в кулинарии

В смеси с другими пряностями розмарин используется в

кулинарии в качестве приправы к рыбным, мясным блюдам и консервам, к салатам, к соусам, добавляют его в чай.

Розмарин используют как специю. Но это растение очень декоративно. Прекрасно уживается в одном контейнере с базиликом, тимьяном, лавром, петрушкой.

Применение розмарина в медицине

С лечебной целью используют молодые однолетние побеги и листья. Собирают их с верхушек, до и во время цветения.

Розмарин является хорошим стимулятором иммунитета, обладает противовоспалительными, тонизирующими, ранозаживляющими, желчегонными, антидепрессивными, антиоксидантными свойствами.

Его применяют при общем истощении организма, низком кровяном давлении, половой слабости, при белых (спринцевание), ревматизме и радикулите (в виде ванн), климаксе и др. Розмарин хорошо лечит простудные заболевания (оказывает противокашлевое и смягчающее действие), многие болезни сердца, особенно перикардиты.

Розмарин аптечный широко используется в косметологии как сильнодействующее средство против целлюлита и ожирения, положительно действует на кожу, выравнивает ее рельеф, стимулирует кровообращение и способствует омоложению. Из него делают лосьоны для лица. Очень ценится эфирное масло розмарина, оно обладает антисептическими свойствами и применяется для лечения угревой и фурункулезной сыпи, экземы, инфицированных ран, при абсцессах, а также подтягивает кожу тела.

Фитонциды выделяемые эфирным маслом розмарина будут постоянно дезинфицировать воздух в вашей комнате, уничтожая вирусы и болезнетворные микробы, устранять неприятные запахи.

Сельдерей

Имеются корневые, листовые и черешковые сорта. В корневых сортах питательные и ароматические вещества больше сосредоточены в корне, в листовых и черешковых – соответственно, в верхней части растений, однако это подразделение до некоторой степени условно.

Корнеплодный сельдерей образует мясистые, хорошо развитые корнеплоды весом до 500 г.

Черешковый сельдерей имеет мочковатую корневую систему. Корнеплодов они не образуют.

Листовой сельдерей имеет мочковатую корневую систему. Сорта листового сельдерея более скороспелые и при загущенной посадке дают высокий урожай листьев.

Интересно, что у нас предпочитают сорта корнеплодного сельдерея, а листовые и особенно черешковые распространены значительно меньше. В других странах (США, Англия, Канада, Италия и др.), наоборот, большее распространение имеют черешковые сорта.

Выращивание сельдерея

В южных районах можно высевать семена непосредственно в грунт, однако, в северной и центральной полосе этого делать не стоит. Из-за длительного периода вегетации сельдерей выращивают в основном рассадным способом.

Важно правильно выбрать участок и подготовить почву. Размещают сельдерей в открытом грунте после таких культур, как капуста, картофель, свекла. Хорошими предшественниками также являются огурец, кабачок, тыква, томат. Можно сельдерей выращивать в год уборки после ранних зеленных культур: салат, шпинат, кресс-салат, редис.

Осенью на участке, отведенном под сельдерей, делают глубокую перекопку, что способствует уничтожению сорняков и гибели зимующих в почве вредителей. Участки с тяжелыми суглинистыми почвами перекапывают весной. Глубокую осеннюю обработку на них заменяют рыхлением на глубину 8–10 см. Весной после задержания влаги на легких участках необходимо сделать глубокое рыхление почвы. На участках с тяжелыми почвами или на землях, по какой-либо причине не обработанных с осени, делают перекопку через несколько дней после ранневесеннего неглубокого рыхления с целью задержания влаги, как только почва поспеет и будет легко крошиться. В сухую весну

для глубокой обработки почвы имеет смысл применять обрабатывающие орудия, которые хорошо рыхлят почву и не переворачивают ее, – такими садовыми инструментами, как плоскорезы.

При выращивании сельдерея с целью получения корнеплода органические удобрения вносят под предшественник. Под сельдерей, предназначенный для получения зелени, вносят на каждый квадратный метр 4–5 кг перегноя, торфокомпоста или даже навоза (если почвы бедные органикой). Можно вносить минеральные, азотные и калийные удобрения. Причем, если позволяют почвенные условия (не затапливается весной участок и не вымываются удобрения), можно 2/3 фосфорно-калийных удобрений внести с осени, остальную часть их и азотные – при весенней заправке почвы. При внесении минеральных удобрений весной суперфосфат необходимо внести одновременно с органическими удобрениями, азотные и калийные – под предпосадочное рыхление почвы. При использовании комплексных удобрений (экофоски, нитрофоски, азофоски и др.), их в количестве 30–50 г на 1 м² вносят в весенние сроки.

При выращивании сельдерея в Нечерноземной зоне на тяжелых, переувлажненных почвах необходимо делать грядки или гребни.

Из-за длительного периода вегетации сельдерей выращивают в основном рассадным способом. Причиной этому является также и то, что семена у него мелкие, проростки очень слабые, всходы появляются медленно. Для ускорения прорастания перед посевом семена намачивают в течение трех суток в теплой воде (воду следует менять не реже двух раз в сутки). После намачивания семена рассыпают тонким слоем между влажной тканью и выдерживают в тепле 7–10 дней до появления росточков.

Рассаду готовят в пленочных теплицах, парниках, можно для этого использовать подоконники и лоджии городской квартиры. Высевают семена сельдерея в конце февраля или начале марта в посевные ящики, наполненные почвосмесью. Расстояние между рядками при посеве семян 5–8 см. Расход семян при выращивании рассады с пикировкой 0,5–0,6 г на 1 м², без пикировки – 0,2 г на 1 м². Семена засыпают сверху землей слоем 0,5–1 см.

Пикировку делают в то время, когда у растений появятся 2–3 настоящих листочка. Растения пикируют в горшочки размером 3×3 или 4×4 см. Пикируя, школку погружают в землю до основания листьев, но так, чтобы не засыпать центральную почку. Допустимо выращивание рассады без пикировки и без горшочков. При беспикировочном выращивании сельдерея во избежание

вытягивания растений следует сделать прореживание всходов. При необходимости прореживание повторяют. Все вынутые при прореживании растения можно распикировать в свободные ящики или на грядку в теплице (в парник). При пересадке сельдерея следует прищипнуть корешки на $\frac{1}{3}$ их длины в случае, если они больше 6–7 см.

Очень хорошо использовать для выращивания рассады в условиях городской квартиры прохладные светлые подоконники или стеллажи, оборудованные люминесцентными лампами холодного свечения. Расстояние между полками стеллажей должно быть не менее 40–50 см, это позволит легко ухаживать за растениями и даст им возможность беспрепятственно развиваться.

Представляет интерес для садоводов-любителей и так называемый букетный способ выращивания рассады сельдерея. В данном случае наклонувшиеся семена (5–7 шт.) высевают в горшочки диаметром 4–5 см, равномерно рассредоточивая их по поверхности почвы, чтобы во время выращивания они не угнетали друг друга. Пикировку в данном случае не делают, только при сильном загущении сеянцы прореживают.

Уход за растениями в период выращивания рассады сельдерея состоит в поливах, рыхлениях и регулировании микроклимата. Определяющими факторами при выращивании высококачественной рассады являются температура, свет, питание и влага. Лучшая температура для выращивания рассады сельдерея $+16...+20^{\circ}\text{C}$. Максимальная температура днем не должна быть выше $+25^{\circ}\text{C}$, ночью – более $+18^{\circ}\text{C}$, минимальная не должна быть ниже $+5^{\circ}\text{C}$. Относительная влажность воздуха при выращивании рассады сельдерея должна составлять 60–70 %. В помещении нужна сильная вентиляция. Снижение температуры почвы, что часто наблюдается при выращивании рассады на балконе, лоджии или веранде, тормозит рост рассады.

За 1,5–2 недели до высадки растений на постоянное место желательно дать жидкую подкормку: на 1 ведро воды 30 г азотных, 30 г фосфорных и 20 г калийных удобрений; или 1 часть коровяка на 10 частей воды и по 20 г двойного суперфосфата и калийной соли; или 1 часть навозной жижи на 3 части воды и по 20 г двойного суперфосфата и калийной соли. Лучше, чтобы при подкормке раствор не попадал на растения – могут быть ожоги. После подкормки рассаду поливают чистой водой из лейки с ситечком, чтобы смыть попавшие на листья удобрения.

За несколько дней до высадки на постоянное место рассаду, предназначенную для открытого грунта, закаливают. В парниках рамы вначале на день, а затем и на ночь снимают. В теплице

открывают днем двери и форточки. На лоджии также устраивают вентиляцию. Очень удобно делать закаливание рассады, выращиваемой в ящиках или контейнерах. Емкости с растениями на день выносятся за пределы культивационного сооружения, а на ночь снова заносятся внутрь. Перед самой высадкой рассаду на 1–2 суток оставляют в открытом грунте.

В возрасте 60–70 дней от появления всходов или через 40–50 дней после пикировки рассада сельдерея готова к посадке на постоянное место. Ее высаживают в открытый грунт при наличии 4–5 листьев во второй половине мая – начале июня, обычно вслед за рассадой капусты.

Во время выборки рассады растения аккуратно вынимают из влажной почвы, стараясь не нарушить корневую систему.

Сельдерей лучше высаживать в пасмурную или даже дождливую погоду, с поливом. Заглубляют растения до основания листьев, но не засыпая центральную почку. На грядках сельдерея высаживают в 3–4 ряда, на гребнях – двумя строчками. Для получения зелени высаживают с расстоянием между рядками 20–30 см и в ряду 15–20 см.

Для получения корнеплодов площадь питания увеличивают до 40 × 40 см. Крупный корнеплод можно получить также при загущенной посадке (как при выращивании на зелень). Для этого надо провести своевременное (в начале августа) прореживание растений, убирая их через одно.

Для получения крупных черешков растения размещают на расстоянии 40–70 см между рядками и 40–50 см в ряду. Глубина посадки на 1–1,5 см глубже, чем в парниках или в теплицах, но не более. При глубокой посадке образуются сильно разветвленные и мелкие корнеплоды.

Уход за посадками сельдерея заключается в рыхлении, прополках, поливах, подкормках. По мере появления сорняков и образования корки почву между рядками и в бороздах рыхлят несколько раз за вегетационный период. Первые рыхления делают на небольшую глубину (4–5 см), как только появятся первые проростки сорняков. Последующие рыхления между рядками и в бороздах делают по мере надобности или после подкормок. Глубокое рыхление (12–15 см) проводят в том случае, когда почва сильно уплотняется в результате частых и сильных дождей или обильных поливов методом дождевания.

Первую подкормку минеральными удобрениями проводят через 15–20 дней после высадки рассады. Вносят на каждый квадратный метр 20 г аммиачной селитры и по 10–15 г суперфосфата и хлористого калия. Удобрения в жидком или, в крайнем случае, в сухом виде вносят перед дождем или поливом.

Можно в данном случае сделать подкормку компостированной травой, разбавив ее водой в соотношении 1:3. Через 2–3 недели после первой подкормки делают вторую. При выращивании сельдерея на зелень состав удобрений такой же, как и для первой подкормки.

Для получения крупных корнеплодов из подкормки исключают азотные удобрения или количество их уменьшают вдвое, в то же время количество калийных удобрений увеличивают, доводя их до 20–30 г на 1 м²; суперфосфата дают 10–15 г на 1 м². На участках малоплодородных, недостаточно заправленных питательными веществами, а также в случае дождливой погоды целесообразно провести третью подкормку теми же удобрениями и в таком же соотношении, как и вторую.

Для получения у черешкового сельдерея нежных черешков проводят отбеливание их с помощью досок, которые ставят с обеих сторон вдоль рядка. Более простой прием – окучивание растений, которое проводят в сентябре в сухую погоду. Через каждые две недели окучивание повторяют. На небольших грядках для отбеливания можно применять полосы плотной темной бумаги. Ими обертывают черешки растений от почвы до листовых пластинок.

Выборочную уборку сельдерея начинают в конце июля – начале августа. Заканчивают уборку до наступления устойчивых заморозков. Возможна двукратная срезка листьев в период с 10–15 августа до октября. Общая урожайность сельдерея при двукратной срезке и окончательной уборке с корнеплодами 2 кг на 1 м².

При уборке сельдерея подкапывают, стараясь не повредить листья и корни. У растений черешковых, листовых и корневых сортов обрезают боковые корни и пожелтевшие листья. У корневых сортов, предназначенных для длительного хранения, осторожно обрезают все листья, стараясь не повредить корнеплода.

При выращивании сельдерея делают подкормку легкорастворимыми минеральными комплексными удобрениями, лучше всего кристаллином (растворином) из расчета 15–25 г или 40–50 г аммиачной селитры и по 20–30 г суперфосфата и хлористого калия на 10 л. Расход подготовленного раствора – 1 ведро разлить на 1–2 м².

К уборке приступают через 50–70 дней после высадки рассады. При посадке растений в марте зелень сельдерея можно убирать в июне. Урожайность в случае разовой уборки при выращивании сельдерея в теплицах в качестве основной культуры – до 4–7 кг с 1 м². При высадке его в качестве уплотнителя она

составляет 1,5–3 кг с 1 м². Выход зелени при 4–5 срезках достигает до 8–10 кг с 1 м².

Применение сельдерея в кулинарии

Зелень сельдерея в свежем виде добавляют в витаминные салаты. Сочные листья и стебли, а также нарезанные тонкими ломтиками корни кладут в супы. Семена этого растения особенно эффектны в первых блюдах. Сушеный, измельченный до порошкообразного состояния сельдерей используют для приготовления соусов. Прекрасно сочетается он с блюдами из домашней птицы, особенно жирной, и яиц. В качестве добавки сельдерей используют при изготовлении домашних свиных колбас.

Эта пряность также, придает изысканный вкус и аромат мясным, овощным (из моркови, картофеля, капусты, томатов, баклажанов и др.) и грибным блюдам. Его часто применяют в блюдах, приготовленных из бобовых культур. В кулинарии некоторых европейских стран ее для улучшения вкуса кладут в мясные подливки.

В домашнем консервировании эту пряность используют в маринадах при засолке огурцов, баклажанов, патиссонов и кабачков.

Применение сельдерея в медицине

Препараты из сельдерея используются для регулирования деятельности печени и почек, усиления половой функции. Они также используются как снотворные, болеутоляющие, ранозаживляющие средства, средство от ожирения, для профилактики атеросклероза, нормализации обмена веществ, как противоаллергические. Сок сельдерея используют для лечения мочекаменной болезни, при желудочно-кишечных заболеваниях, как средство от аллергии, диатеза, крапивницы и т. п.

Регулярное употребление сока сельдерея очищает кровь и помогает избавиться от многих кожных заболеваний (для большей эффективности рекомендуется смешивать сок сельдерея с соками крапивы и одуванчика). Если пропустить свежую зелень сельдерея через мясорубку и смешать ее в равных пропорциях с топленным сливочным маслом, то получится средство, которое может излечить любые раны, язвы, ожоги и воспаления.

Листовой сельдерей благотворно действует на сердечную мышцу, укрепляя ее, и используется в народной медицине как эффективное средство против подагры и ревматизма. Сельдерей

чрезвычайно полезен для здоровья, он оказывает благоприятное воздействие на пищеварение. Благодаря содержанию апиина и лимонена, сельдерей оказывает профилактическое и лечебное действие. Диуретические свойства сельдерея обусловлены высоким содержанием калия, апиола и аспарагина. Известно его благоприятное действие на нервную систему и обмен веществ.

В народной медицине сельдерей используется при ревматизме, заболеваниях почек, против образования камней. Рекомендуются для выведения из организма мочевой кислоты, при состояниях внутреннего беспокойства и истощения.

Чабрец

Почти все тимьяны – душистые невысокие полукустарнички, часто с лежачими одревесневающими стеблями и травянистыми цветonosными побегами. Наиболее известны два из них – чабрец обыкновенный с прямостоячими стеблями и чабрец ползучий, или богородская трава.

Чабрец – многолетний сильноветвистый пахучий полукустарничек, стелющийся по земле и образующий густые дернинки. Окраска цветков у разных видов и сортов чабреца может быть белой, розовой, красной, лиловой. Мелкие цветки собраны в пазушных ложных мутовках, образующих прерывистое головчатое соцветие на приподнимающихся побегах высотой до 15 см. Листья чабреца мелкие, на коротких черешках, кожистые, сверху темно-зеленые, снизу серовато-зеленые. Семена чабреца очень мелкие, овальные, гладкие, серовато – или буровато-коричневые орешки.

Выращивание чабреца

Тимьян нетребователен к плодородию почв. Участки с высоким стоянием тяжелой глинистой почвой для них совершенно непригодны, растения страдают от длительного застойного увлажнения.

Размножают тимьян семенами, а виды с ползучими побегами – вегетативно. Под культуру отводят освещенные солнцем, закрытые от холодных ветров участки. Семена очень мелкие, поэтому их высевают поверхностно, не глубже 1 см. Можно сеять как весной в открытый грунт, так и поздно осенью под снег. Для прорастания семян нужна повышенная влажность почвы. Мелкие всходы появляются через 2–4 недели и в первое время развиваются очень медленно. Уход за чабрецом состоит в тщательной очистке от сорняков, рыхлении почвы в междурядьях и подкормке минеральными удобрениями. Для семенных целей тимьян убирают со второго года вегетации. Урожай убирают в фазе массового цветения, начиная со второго года жизни, в сухую погоду. Первую срезку надземной массы проводят в июне, вторую в сентябре – октябре.

Не зря чабрец называют домашней аптечкой. Мелкие листочки чабреца сплошь усеяны железками, содержащими душистое эфирное масло. Его используют в медицине как высокоэффективное бактерицидное средство. Трава содержит 0,6 % – 1,0 % эфирного масла. В траве обнаружены также

дубильные и красящие вещества, горечи, камедь, хинная, кофейная, урсоловая, хлорогеновая, олеиновая и олеаноловая кислоты, флавоноиды, смолы, жиры, большое количество минеральных солей, витамин С. Незаметное с виду растение относится к разряду афродизиаков.

Применение чабреца в кулинарии

Чабрец широко используется как приправа и пряность, его можно добавлять в еду как самостоятельную приправу, но чаще он входит в состав смесей. Чабрец – чудесная добавка к чаю и при изготовлении ароматных алкогольных и безалкогольных напитков.

Применение чабреца в медицине

Настои и отвары из чабреца широко применяют для лечения различных заболеваний, как общеукрепляющее средство и мощный стимулятор иммунитета.

Экстракт чабреца и его эфирное масло используется в парфюмерно-косметической промышленности в лосьонах, кремах для нормальной и жирной кожи, шампунях и пенах для ванн, как ароматизатор для отдушки туалетного мыла, помады, для лучших зубных паст и др.

Тмин

Народные названия: анис дикий, кмен.

Двулетнее травянистое растение семейства зонтичных. Корень мощный, мясистый, веретенообразный до 20 см длины. Листья очередные, постепенно уменьшающиеся к верхушке стебля, двояко – или троякоперистые, на коротких черешках с влагалищами, нижние листья длинночерешковые. В первый год образует прикорневую розетку листьев, на второй год развивается стебель. Стебель гладкий, слегка узловатый или округлый, полый, коленчатоизогнутый. При созревании плодов стебель постепенно буреет и усыхает. Каждый побег заканчивается соцветием. Цветки мелкие, пятилепестковые, белые, глубоковыемчатые, собраны в сложный зонтик без обертки или с оберткой, состоящей из 1–3 цельных листочков. Плод – продолговатый вислоплодник, распадающийся при созревании на 2 полуплодика. Цветет в июне – июле, плоды созревают в июле – августе на второй год жизни. Размножается семенами. Распространен в европейской части России, особенно в южных и юго-восточных областях, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. Растет на свежих супесчаных и суглинистых почвах по суходольным лугам, лесным полянам и опушкам, вдоль дорог и по обочинам, на пастбищах.

Выращивание тмина

Если вы хотите вырастить тмин, купите его семена. Посейте один раз, а потом просто оставляйте несколько растений с семенами зимовать. И у вас никогда не будет проблем с урожаем тмина. Сейте как морковь.

Тмин очень ценная культура для хозяйств, которые занимаются производством молока. Ароматическая добавка из плодов тмина (50–100 г/сутки) повышает молочную продуктивность, улучшает качество молока.

Для выращивания тмина рекомендуется осенью внести в землю 20 г калийной соли, 50 г суперфосфата, 2,6 кг перегноя на каждый квадратный метр и перекопать на глубину примерно 25 см. Весной внести 15 г мочевины на один квадрат, мелко перекопать и перед началом посева прикатать почву.

Сев производится густым образом (1 г семян на 1 м²) на глубину 2 см и расстоянием между рядами 30 см. Во время прореживания растений надо оставить в ряду между ними расстояние 20 см. Всходы начинают появляться через 15–20 дней

и ещё примерно спустя 15 дней начинают образовывать формы настоящего лис та.

Уход за посевом необременителен и заключается в регулярных прополках в ряду, рыхлении между рядами и пару подкормок. В первый раз, во время, когда нарастает листовая масса, рекомендуется внести 10 г суперфосфата, 10 г калийной соли и 15 г мочевины на 1 м². Во второй раз целесообразно внести на один квадрат 15 г калийной соли и 25 г суперфосфата.

Цветки тмина привлекают пчел на участок. Над кустиками цветущего тмина всегда в хорошую погоду вьются пчелы. Если вы посеете семена тмина весной, то в первый год у вас будут только молодые листья. А на второй год тмин рано тронется в рост, потом зацветет, а позднее созреют семена. Ранней весной, когда отрастает тмин второго года, можно срывать его листики в ранний салат. Листики сами по себе очень красивы, да еще несут нам первые витамины. Потом они грубеют во время цветения.

Если вы хотите собрать семена тмина, то не ждите, пока созреют все. Как только семена созреют в центральном зонтике, срежьте все растение. Сушите его на бумаге или в подвешенном состоянии, головками вниз. Но подстелите ткань или бумагу – семена тмина легко осыпаются.

Таким образом, осуществляя простые агротехнические требования и рекомендации, можно получать высокие урожаи тмина.

Бизнес на выращивании тмина не требует много усилий, больших вложений и способен давать высокую прибыль при умелой культивации.

Применение тмина в кулинарии

В немецкой, австрийской, чешской, скандинавской и венгерской кухнях тмин получил наибольшее распространение. Он до сих пор придает характерный вкус ржаному немецкому хлебу, им сдабривают кислую капусту, засаливают с ним сало и, наконец, посыпают им картофель. Современные повара высушенные семена тмина, а иногда и листья (особенно молодые), добавляют при засолке и мариновании овощей и в выпечку. Применяется он и в производстве спиртных напитков.

Хранить семена тмина нужно в плотно закрытых банках в сухом темном месте.

Применение тмина в медицине

В народной медицине тмин применяется в качестве

обезболивающего, противосудорожного, спазмолитического, антисептического, отхаркивающего, желчегонного средства. Он полезен при затрудненном мочеиспускании, болях в почках. При лечении гастритов, энтероколитов, кишечных колик, бронхиальной астмы, при перебоях сердца, гипертонии, эпилепсии, хронического запора, связанного с атонией кишечника. Настои семян тмина применяют при простудах, заболеваниях поджелудочной железы, для повышения сексуальной потенции. Порошок из корней тмина лечит аденому предстательной железы.

Тмин используется и в официальной российской фармакологии. В аптеках можно приобрести тминную воду и эфирное масло. Эфирное масло тмина (как и аира, зверобоя, можжевельника, пихты, пижмы, тысячелистника) обладает высокой антиоксидантной активностью и входит в рецепты противоопухолевых сборов, используемых в онкологии.

Укроп

Укроп – однолетнее растение. Холодостойкое, семена его прорастают при температуре 3–5 °С, всходы легко переносят весенние заморозки. Наибольшая требовательность к теплу в период цветения и образования семян. На участках, хорошо освещенных солнцем, дает продукцию с повышенной ароматичностью. К влаге предъявляет повышенное требование, но избыток ее отрицательно сказывается на урожае и содержании эфирного масла.

Наиболее высокие урожаи зеленой массы и семян дает на окультуренных огородных почвах, богатых перегноем и заправленных минеральными удобрениями.

Выращивание укропа

Лучшие предшественники укропа – овощные культуры, под которые вносили органические удобрения.

Участок, отведенный под укроп, осенью вскапывают на полную глубину плодородного слоя. Участок должен быть освещенным, это также влияет на рост и развитие растения. Весной почву рыхлят граблями, вносят минеральные удобрения: мочевины 15–20 г, суперфосфата 20–30 г и калийной соли 15–20 г на 1 м², а затем перекапывают на половину глубины осенней перекопки.

Сеют укроп весной (апрель – май) и летом (июнь) в несколько сроков, чтобы бесперебойно иметь свежую зелень до глубокой осени.

Подзимний посев проводят поздно осенью, когда почва уже подмерзает. При весеннем посеве для более лучшего прорастания семена замачивают в воде на 3 дня (воду 3 раза в сутки меняют) а затем немного подсушивают. Как правило, сеют укроп на расстоянии 20 см и не очень глубоко.

Глубина заделки семян 1–3 см (на тяжелых почвах мельче, на легких – глубже). Норма высева укропа на зелень 20–30 г, а для технических целей (для консервирования овощей, как специя) 10–15 г на 1 м².

Всходы укропа появляются довольно поздно – на 14–18-й день после посева. Чтобы ускорить их прорастание, весенние посевы следует укрывать светопрозрачной пленкой. Как только появятся всходы, пленку немедленно убирают. Уход состоит прежде всего в прополках и рыхлениях междурядий. Позже посевы укропа подкармливают минеральными удобрениями 1–2

паза за период выращивания: по 20–25 г мочевины и 10–15 г калийной соли на 1 м² под полив. Применяют меры борьбы против вредителей укропа, в основном против тлей.

Укроп на зелень убирают в молодом возрасте (до формирования соцветий-зонтиков), когда стебель и листья сочные, высотой 15–25 см, примерно на 50–60-й день после посева. Для использования укропа в качестве пряной добавки (специи) при засоле огурцов, помидоров, приготовлении различных маринадов и при консервировании его убирают после цветения, в период завязывания семян (август – сентябрь). В это время семена и цветочные стебли содержат максимальное количество эфирного масла.

Зелень укропа могут различаться окраской – от зеленого до темно-зеленого с голубоватым отливом. Стебель укропа обычно вырастает до 150 см в высоту. Цветки мелкие, двуполые, собраны в зонтики.

Укроп содержит эфирное масло, а также жирное масло, белки, аминокислоты, минеральные вещества и витамины, а также имеет высокую пищевую и лекарственную ценность.

Семена укропа обычно созревают в августе. Уборку начинают когда они буреют а листья желтеют. Убирать семена надо выборочно, сломанные бутоны подсушить и отделить семена от примесей.

Применение укропа в кулинарии

Зелень укропа применяют как в лечебных целях (делая разные отвары и настойки) так и кулинарных, так как укроп обладает сильным пряным освежающим вкусом и запахом. Мы добавляем укроп в овощи, уху, супы, чай. Мы его варим, тушим, едим сырым. Более широкого применения, пожалуй, не имеет ни одна пряность. Можно смело сказать, что укроп – наша любимая зелень.

Применение укропа в медицине

Настой травы понижает кровяное давление и расширяет сосуды (при гипертонической болезни 1-й и 2-й степени в сочетании с бромидом натрия); расслабляет кишечник, улучшает пищеварение; мочегонное средство, при почечно-каменной болезни; отхаркивающее, ветрогонное средство.

Благодаря своей высокой бактерицидности укроп подавляет гнилостные процессы и помогает организму избавиться от шлаков.

Из плодов укропа получают эфирное масло, которое обладает антисептическим свойством.

Наружно применяют укроп в виде примочек при глазных заболеваниях и гнойничковых поражениях кожи.

Укроп повышает секрецию желудочного сока, обладает активным желчегонным действием. Применяют его и при спастических состояниях органов брюшной полости, при заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта, заболеваниях дыхательных путей. Благодаря высокому содержанию эфирного возбуждающее аппетит, стимулирующее пищеварение и анестезирующее средство, способствует выделению газов при метеоризме, запоре и хроническом колите.

Фенхель

Фенхель обыкновенный – многолетнее травянистое растение семейства зонтичных. Корень – толстый, мясистый, веретеновидный. Стебель прямостоячий, тонкобороздчатый, круглый, с синеватым налётом, наверху сильноветвистый, высотой до 2 м. Листья сизоватые, рассечённые на длинные узкие, почти нитевидные дольки, переходящие у основания в желобчатый черешок. Мелкие, жёлтые цветки образуют соцветие – сложный зонтик диаметром до 20 см. Плод – продолговатая зеленовато-бурая двусемянка, длиной 6–14 мм, толщиной 3–4 мм с пятью рёбрами. Внешне фенхель очень похож на укроп (почему его часто зовут аптечным укропом), но его запах и вкус совсем не укропные, а скорее анисовые. Цветёт в июне – августе, плоды созревают в июле – сентябре. Опыляется насекомыми. Хороший медонос.

Это многолетнее травянистое растение, которое чаще выращивается как двулетник или однолетник. В культуре известны две разновидности фенхеля – обыкновенный и овощной.

Выращивание фенхеля

Выращивают фенхель из семян. Посадку проводят в открытый грунт ранней весной или в конце лета.

Растение любит освещенные участки, плодородные почвы, полив. Цветет на втором году жизни.

Фенхель – относительно холодостойкое растение, но в холодные зимы вымерзает. Требователен к влаге, на сухой почве быстро переходит к стеблеванию и цветению. Выращивать его нужно на солнечном, открытом, но защищенном от ветров месте. Почва должна быть плодородной, хорошо заправленной органическими удобрениями (лучше супесчаная или суглинистая, богатая известью). Глинистые, заболоченные и песчаные почвы для фенхеля непригодны. На одном месте его можно выращивать 3–4 года подряд.

Семена высевают непосредственно в открытый грунт (когда почва прогреется до 6–8 °С) рядками с междурядьями шириной 20–25 см, глубина заделки – 2–3 см. При подзимнем посеве всходы появляются в середине мая, при весеннем (сеют во второй декаде мая) – через 11–20 дней. Оптимальная температура прорастания – 20 °С. При необходимости всходы прореживают. Минеральными удобрениями фенхель подкармливают в начале роста (10–12 г/м² аммиачной селитры или сульфата аммония,

20–25 г/м² суперфосфата и 10–12 г/м² калийной соли). На зиму фенхель нужно прикапывать навозом и другими утепляющими материалами.

Для пряности листья собирают в течение всего лета. Сушат в тени, разложив тонким слоем, ворошат для лучшего высыхания. Хранят в закрытой посуде.

Можно заготовить фенхель методом сухого посола, как укроп, петрушку и т. д. Чтобы заготовить семена фенхеля впрок, обрезают верхние части его в момент, когда плоды в зонтиках побуреют, связывают снопиками и подсушивают, температура при сушке не должна превышать 35 °С. Потом их обмолачивают, досушивают и хранят в герметичной упаковке.

Корень фенхеля выкапывают поздней осенью. Удаляют землю, просушивают и хранят как морковь, петрушку и другие корнеплоды.

Применение фенхеля в кулинарии

В пищу употребляют все части растения – листья, молодые побеги, корни и плоды (семена). Зелень фенхеля используют в свежем и сушеном виде. Свежие листья можно добавлять в овощные салаты, рыбные супы, мясные и овощные блюда, использовать для приготовления соусов и маринадов. Утолщенные черешки листьев (кочанчики) употребляют в сыром виде на десерт, из них готовят салаты, их можно тушить с маслом и приправой из муки и бульона. Плоды и листья используются при засолке и квашении овощей. В кондитерском и парфюмерном производстве применяют эфирное масло фенхеля.

Макушками цветущего фенхеля ароматизируют огурцы, помидоры, кабачки и другие овощи при консервировании.

Стебли фенхеля бланшируют, охлаждают и используют как гарнир, подобно спарже.

Плодами фенхеля в размолотом виде посыпают мясо, жаренное на вертеле. Ими ароматизируют спирт, сироп, добавляют в лекарственные чаи, ароматизированные воды. Из них приготавливают растительное масло для кондитерских целей.

Корень растения тоже используют в качестве пряности, он выступает как добавка в кондитерские, хлебобулочные изделия.

Фенхель – ценный диетический продукт.

Применение фенхеля в медицине

Фенхель издавна используется в медицине. Древние саксы включали его в число девяти священных трав, которые исцеляли

от девяти первопричин болезней. Плоды фенхеля повышают аппетит, способствуют выделению пищеварительных соков, действуют как болеутоляющее, отхаркивающее, мочегонное, слабительное, противоспазмалитическое средство. Препараты из фенхеля назначают при атонии желудка и кишечника, диспепсии, желудочных и кишечных коликах, вызванных спазмами гладкой мускулатуры, метеоризме, бронхитах и коклюше. Фенхель, как тмин и укроп пахучий, усиливает выработку молока, поэтому рекомендуется кормящим матерям. Он оказывает отхаркивающее и дезинфицирующее действие. Фенхель употребляют в виде чайного отвара при болях в животе, кашле и бессоннице.

Неоспоримы дезинфицирующие свойства фенхеля. На самом деле, отваром семян промывают глаза при конъюнктивитах, кожу при гнойничковых заболеваниях.

Хрен

Огородный хрен – многолетнее растение с толстыми, сильно развитыми корневищами и большими продолговатыми листьями. Растение холодостойкое, хорошо перезимовывает в почве, редко дает семена, поэтому размножают его преимущественно вегетативным способом – делением корневищ.

Свежие корневища хрена используют для приготовления приправы к мясным и рыбным блюдам, добавляют в соусы и как пряность при засоле и мариновании овощей.

Хрен содержит большое количество витамина С (до 200 мг на 100 г общей массы) и особое органическое вещество – аллиловое горчичное масло, придающее ему острый вкус и специфический запах. Кроме того, он содержит витамины РР, В₂, В₆, В₈, В₉. Листья хрена накапливают много каротина (115 мг %).

Хрен улучшает процесс пищеварения и стимулирует выделение желудочного сока.

В народной медицине хрен часто используют при ангине и лечении радикулита. В некоторых странах его применяют как мочегонное средство.

Выращивание хрена

Под хрен надо отводить плодородный, хорошо заправленный органическими веществами земельный участок с суглинистой или супесчаной почвой, пригодны также осушенные торфяники.

Осенью под хрен вносят навоз или компост – 1–2 ведра на 1 м² – и минеральные удобрения: 50 г суперфосфата, 20 г хлористого калия на 1 м². Сильнокислые почвы необходимо известковать. Удобрения заделывают лопатой на глубину перегнойного слоя.

Хотя хрен как многолетнее растение может расти на одном месте до 5 лет и более, выращивают его преимущественно в однолетней культуре, то есть сажают весной, а урожай убирают осенью, получая потребительские корневища в том же году. Многолетнее выращивание не рекомендуется из-за того, что корни хрена, начиная со второго года, одревесневают, сильно ветвятся, мельчают и становятся непригодными в пищу.

Осенью корневища хрена выкапывают (если имеются двулетние растения, то с их толстых корней срезают одногодичные приросты), связывают в пучок и хранят прикопанными в почве на огороде или в погребе во влажном песке.

Можно заготавливать черенки и весной от перезимовавших растений, но в этом случае выкапывать корневища надо как только оттаяла почва, и по возможности быстрее их посадить.

К осени на отрезках образуются молодые однолетние приросты, из которых заготавливают посадочный материал нормальной длины.

Лучшим посадочным материалом являются отрезки однолетних корней длиной 25–30 см, диаметром 0,5–1 см. Чтобы при посадке не перепутать морфологически верхнюю и нижнюю часть черенков, во время заготовки посадочного материала прилегающую к основному корню часть обрезают перпендикулярно к продольной оси, а нижнюю – косо. Для посадки на 1 м² необходимо заготовить 4–6 черенков.

Перед посадкой все боковые корни и почки у черенков удаляют грубой мешковиной или тыльной стороной лезвия ножа, оставляя лишь почки на обоих концах черенка длиной по 1–1,5 см для развития корней и листьев хрена. Рано весной черенки высаживают в открытый грунт. Сажать хрен лучше всего на гребнях, особенно это важно на почвах с неглубоким перегнойным слоем и избыточно увлажненных. Гребни нарезают лопатой на расстоянии 60–70 см друг от друга. Сажают черенки вдоль гребня в наклон под углом 30°, под колышек на расстоянии 30–40 см друг от друга. Верхняя часть черенка должна быть на 2–3 см ниже уровня вершины гребня, а нижняя – на 15–17 см. Посаженный черенок слегка прижимают ногой для создания более плотного контакта с почвой. Необходимо следить за тем, чтобы черенки при посадке были правильно ориентированы в отношении морфологически верхней и нижней частей.

По мере уплотнения почвы и прорастания сорняков проводят рыхление почвы тяпками. Позже, при появлении листьев хрена, пропалывают и рыхлят в междурядьях. При гребневой посадке хрен за лето несколько раз окучивают. 1–2 раза его подкармливают удобрениями: 20 г мочевины, 40 г суперфосфата и 15 г хлористого калия на 1 м².

Листья хрена начинают обрывать в июле – сентябре для использования в качестве специи при солении и мариновании огурцов и помидоров. Уборку корневищ проводят поздно осенью (в конце октября) до замерзания почвы или рано весной следующего года (до появления листьев). При осенней уборке сначала у хрена срезают листья, а затем подкапывают корневища садовыми вилами и выбирают их вручную.

При уборке хрена надо тщательно выбирать из почвы все корневища, чтобы он не превратился в злостный сорняк на огороде.

Урожайность корневищ хрена составляет 1,5–2 кг с 1 м², из которых 60 % пригодны для потребления в пищу (диаметром от 1,5 см и более), а остальные используют как посадочный материал для посадки весной будущего года. Корни диаметром менее 0,5 см идут в отходы.

Применение хрена в кулинарии

Хрен широко используют в кулинарии. Его листья хорошо добавлять в салаты. Корни в тертом виде используют как приправу, в качестве соуса с уксусом или сметаной. Тертый хрен можно вводить в маринад для жареной рыбы. Хрен подают к горячим мясным блюдам. Листья хрена и корни используют при мариновании и засолке овощей, они не только приобретают хороший вкус, но и дольше не плесневеют.

Применение хрена в медицине

Хрен обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, бактерицидным, отхаркивающим, желчегонным, мочегонным, сокогонным и кровоочистительным действием, сильными стимулирующими свойствами, а также возбуждает аппетит, улучшает аппетит и пищеварение, деятельность желудочно-кишечного тракта, снижает уровень сахара в крови.

Хрен используется при лихорадке, нарушениях пищеварения, инфекции мочевыводящих путей, для стимулирования циркуляции крови. Помогает при артрите и ревматизме.

Установлен хороший лечебный эффект при острых гепатитах, при трихомонадных кольпитах. Является глистогонным средством. В свежем соке хрена содержится значительное количество лизоцима, белкового вещества, обладающего способностью растворять микробные оболочки, создавая таким образом антибактериальный барьер в организме.

При пояснично-крестцовом радикулите, миозите, плеврите, артритах, болях в мышцах спины пользуются для растирания кашицей из корней хрена как местнораздражающим и отвлекающим средством. При простудных заболеваниях кашицу из хрена прикладывают в виде припарок к ногам (смазать ткань и приложить). Исследования показали, что эффективность уничтожения возбудителей проказы (*Mycobacterium leprae*) клетками-макрофагами напрямую зависит от активности содержащегося в них фермента – миелопероксидазы.

Чабер

Это невзрачное на вид растение давно любимо за тончайший аромат, не зря в народе оно известно как чабер душистый, шебер и перечная трава. Оно великолепно растет на огородах. А в диком виде встречается на Украине, Кавказе, Алтае, в Средней Азии.

Это невысокие (от 20 до 60 см) кустистые растения с мелкими линейно-ланцетными зеленоватыми листьями. Неброские лиловые цветки расположены в пазухах листьев.

Запах зелени пряный, приятный. Сама трава на вкус жгучая, вроде перца, с которым чабер и состязается на столе.

Выращивание чабера

Селекционных сортов чабера нет, пока огородники возделывают местные сортотипы, отличающиеся друг от друга скороспелостью, облиственностью, размером и окраской. Чабер холодостоек, светолюбив, удастся лишь на плодородных легких почвах. Сеют его в грунт рано весной, рядами через 20–30 см. В средней полосе России хорошие результаты дает подзимний посев в ноябре, когда наступят устойчивые холода. Семена заделывают на глубину 0,5–1 см, прикатывают каточком или прижимают доской. При подзимнем посеве всходы присыпают торфом или перегноем. Норма высева семян – 0,3–0,5 г на 1 м². Всходы прореживают, оставляя растения в рядке через 15–20 см. Уход за посевами обычный.

Зелень чабера убирают в начале цветения. Растения срезают на высоте ветвления стебля; хозяйственная годность для раннеспелых образцов в условиях Московской области наступает в 1–2-й декаде июля. Масса одного куста в зависимости от образца колеблется от 50 до 200 г. Выход нежных листочков от массы растения составляет 51–65 %. С 1 м² можно получить свыше 1 кг свежей и 250–400 г сушеной зелени.

На семена чабер сеют под зиму или выращивают через рассаду. Убирают семенники при массовом побурении семян в нижней части куста. В средней полосе России своими семенами обзаводятся в сентябре. Для этого растения выдергивают с корнем, связывают в пучки и дозревают в проветриваемом помещении, а затем обмолачивают.

В среднем с одного куста собирают 5 г семян, а максимально можно получить 15–20 г. Семена вроде мелких бурых орешков, масса 1000 шт. – 0,6–0,8 г. Всхожесть сохраняется до 3 лет.

Применение чабера в кулинарии

Чабер идет в пищу и на лекарство. Прямо с грядки или высушенный, он – отличная пряная приправа. Свежая, мелко нарубленная зелень хороша в салате из свежих огурцов или с молодым картофелем. Чабер сочетается с рыбой, добавляют его и при панировке. Придаст пикантный запах мясным блюдам из свинины, баранины, птицы; добавляют его в фарши, соусы, супы, а также кладут в отварную капусту. Используют его и при варке фасоли и гороха, а также в маринадах и соленьях из огурцов и помидоров.

Применение чабера в медицине

Чабер, употребляемый в небольших количествах, возбуждает аппетит, способствует лучшему усвоению продуктов питания, оказывает бактерицидное, противоглистное и закрепляющее действие.

Пряную траву заваривают как чай и употребляют при желудочно-кишечных расстройствах.

В Азербайджане на основе чабера готовят бодрящий напиток, куда еще входят тысячелистник и чабрец. Напиток обладает лекарственными свойствами, оказывает кровоостанавливающее и болеутоляющее действие.

Шафран

Шафрановый крокус процветает на полусасушливых и засушливых землях, которые овеивает жаркий и сухой летний бриз. Однако немаловажна для него и влажность.

Если сравнивать с другими растениями, то можно сказать, что для шафрана будут благоприятными такие же климатические условия, как для средиземноморского маквиса или североамериканского чапареля.

Однако нельзя сказать, что это растение-неженка. Оно способно выдержать холодную зиму, когда заморозки достигают минус 10 °С. Не станет проблемой и выпавший снег, если, конечно, снежный покров не задержится на недели.

Выращивание шафрана

Сажать шафран необходимо на участках, на которые падают яркие и прямые солнечные лучи, так как он плохо растет в тени. Например, для Северного полушария это поля, расположенные на южных склонах. Также традиционно использовать места на возвышенностях, обеспечивающие хороший дренаж.

Земля должна быть неутрамбованной и рыхлой, с низкой плотностью и хорошо орошенной. Оптимальна известковая почва с высоким содержанием органических веществ, которое повышают за счет добавления 20–30 тонн навоза на гектар.

Кроме уже упомянутого удобрения, шафран не требует больше ничего и луковицы можно сажать.

Глубина и частота высаживания луковиц зависят от того – что хотят получить в результате. Когда требуется высокое качество – то их сажают поглубже, когда большой урожай и много новых луковиц – ближе к поверхности.

В России крокусы обычно высаживают в июне на глубину 7–15 см. А если посадить их на глубине 8–10 см, то тогда можно будет собрать большой урожай цветков и новых луковиц. Но это не аксиома, параметры посадки шафрана необходимо разрабатывать с учетом конкретного местного климата.

Лето крокусы проводят в состоянии покоя и расцветают в начале осени – демонстрируя узкие листья и бутоны. Цветки же можно ожидать в середине октября.

Как и другим растениям, шафрану вредят различные живые существа – кролики, крысы и птицы, паразиты и нематоды. Не минуя его и болезни – листовая ржавчина, гниль.

Еще один из факторов, который может как повредить, так и

помочь в выращивании шафрановых крокусов, это все те же дожди. Если ливни прошли как раз перед их цветением, то это повысит урожайность, а вот если во время цветения будет стоять холодная и дождливая погода, то растения будут болеть и, соответственно, урожай уменьшится.

Не стоит рассчитывать на высокий урожай и если держится влажная и горячая погода.

Сбор урожая шафрановых крокусов – дело не для ленивых. Появившиеся на рассвете цветки необходимо тут же убирать, так как они быстро увядают, буквально на протяжении дня. Да и период цветения недолог – всего 1–2 недели.

В среднем, урожайность одного свежесобранного цветка – 0,03 г свежего или 0,007 г сушеного шафрана.

Чтобы получить 1 г сухих нитей необходимо около 150 цветков, а из одного килограмма цветков получается только 12 г высушенного шафрана (72 г свежего).

Применение шафрана в кулинарии

Шафран в кулинарии многих стран заслуженно называется «король специй».

В странах Европы и Северной Америки самая обширная сфера применения этой пряности – производство кондитерских изделий. Эта пряность придает неповторимый вкус различным сладким блюдам – муссам, желе, кремам, фруктовым подливкам, мороженому. Кулинары восточных стран применяют шафран в мясных, куриных, рисовых и овощных блюдах. В Европе им сдабривают блюда из особо ценных пород тушеной и отварной рыбы, в том числе рыбные супы. Шафран замечательно оттеняет вкус молочных изделий, также помогая усваиваться молоку в процессе пищеварения.

Способность шафрана придавать блюдам красивый золотистый цвет и вид поджаренности широко используется в приготовлении блюд из белого мяса, птицы и рыбы на пару.

Шафран не переносит присутствия других пряностей, поэтому его не включают в состав пряных смесей. В блюдах он практически всегда используется самостоятельно. Шафран – очень сильная пряность, поэтому он применяется в микроскопических дозах.

Применение шафрана в медицине

Шафран, смешанный с медом, яблоком оказывает благоприятный лечебный эффект на мозговые клетки,

предохраняет сосуды от сужения, дает эффективное лечение глазных болезней (глаукоме, катаракте), а также помогает при сердечнососудистых заболеваниях, бессоннице, головной боли, инфаркте миокарда и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Как ни одна из трав, шафран помогает избавиться от избытка в организме желчи. Издавна известен как эффективное жаропонижающее и мочегонное средство. Шафран используют также при дифтерии, пневмонии, аритмии сердца (для этого очищают внутренность яблока и помещают туда шафран, который затем нюхают). Масло шафрана хорошо успокаивает нервы, оказывает снотворное действие, способствует мочеотделению. Единственным побочным действием шафрана является снижение аппетита.

Эстрагон

Пряновкусовое многолетнее овощное растение семейства астровых (сложноцветных). Это куст высотой 0,8–1,5 метра, состоящий из многочисленных стеблей с очень узкими линейно-ланцетовидными листьями и разросшимся корневищем.

Сортов эстрагона известно мало: старый проверенный сорт Грибовский 31, а также сорта Русский, Французский, обладающие сильным терпким запахом.

В Закавказье он широко известен под названием тархун.

Выращивание эстрагона

Эстрагон – растение очень холодостойкое. Отрастание его начинается сразу же после таяния снега. На одном и том же месте, например на сопке, эстрагон может расти 8–10 лет, но как овощное растение его нужно выращивать на одном месте 4–5 лет. К почве нетребователен. Лучше растет на перегное, не любит низких и сырых участков.

Эстрагон дает семена только на юге России, в Украине и в районах Западной Сибири. В Средней полосе в основном его размножают вегетативным путем: делением корневищ, корневых отпрысков, а также рассадой и черенками. Размножается он и очень мелкими семенами, которые прорастают за 25–30 дней.

На черенках эстрагон используют в июне, нарезая его длиной 10–15 см с хорошо отросших растений. Укореняют в парнике. Высаживают рядами на сопке, колонке на глубину 4–5 см, расстояние между рядами и в рядке 6 см. Обильно поливают, закрывают рамами и притемняют матами из соломы или камыша. Почву готовят из перегноя пополам с песком. Глубина слоя 20 см. Уход состоит в поливах, проветривании. Через 2 недели черенки укоренятся. Таким же способом готовят и корневые отпрыски. Подземные побеги нарезают на части длиной 6 см.

При размножении делением хорошо развитые корневища сильных кустов рано весной (март) или в сентябре выкапывают и делят ножом на части так, чтобы каждая часть имела 2–3 почки и корни. Масса таких частей с землей – 60 г. Землю при посадке отряхивать не следует.

При размножении семенами вначале выращивают рассаду. Семена высевают в ящике (можно в торфоперегнойных горшочках) с последующей пикировкой (прищипыванием корешков) в парник или рассадник по схеме 5×5 см. Рассада будет готова через 60 дней.

Семена высевают прямо и на сопку рядковым способом. Расстояние между рядами 15 см, между растениями (после прорывки и расстановки) – 10 см. Семена не заделывают, почву только слегка уплотняют. Уход за растениями такой же, как и за майораном, иссопом. Лучше высаживать рассаду двухленточным способом на сопку, колонку, вертикальную грядку, выдерживая расстояние между строчками 30–50 см, между лентами – 40–50 см, между растениями в строчке – 20–30 см. Глубина высадки рассады 8–10 см (на тяжелых почвах 5–8 см). При посадке растения поливают.

Уход за посадками заключается в поливе, подкормке, уничтожении сорняков. Со второго года жизни эстрагон весной подкармливают 1 кг аммиачной селитры, 2 кг суперфосфата или 1 кг аммофоски; 1 кг калийной соли на 100 м².

Через 4–5 лет растения выкапывают, делят корневища, высаживают на новом месте. Подкормки азотными, фосфорными и калийными удобрениями проводят на сопках весной по 150 г аммофоски и 100 г калийной соли вместе с водой через трубу-питатель.

Срезку зелени начинают в первый год в конце лета или в октябре. В последующие годы за сезон побеги срезают 5–6 раз, с апреля по октябрь.

Применение эстрагона в кулинарии

В пищу используют всю надземную часть, обладающую приятным запахом и острым вкусом.

Первая зелень эстрагона идет в салаты, супы и борщи. В июле, августе его используют уже для засолки и консервирования овощей (огурцов, томатов, баклажанов, перца, кабачков, патиссонов, арбузов и др.).

Он придает особую крепость огурцам, тонкий аромат, которые так ценят гурманы всего мира.

Применение эстрагона в медицине

В народной медицине эстрагон применяют как сильное противогинготное средство (наравне с черемшей), а также при заболеваниях зубов и десен (кариес, пародонтоз и др.). Эстрагон широко используют для приготовления лечебной водки, бальзамов, вин, настоек, питьевой воды.